P.V. MARCHESSEAU
Biologiste



TROUBLES CIRCULATOIRES

Varices & viscosités - Couperose
Ulcères & eczémas variqueux - Phlébites & thrombose
- Hémorroïdes - Règles douloureuses & difficiles
- Ménopause & bouffée de chaleur
- Jambes lourdes & chevilles enflées
- Tous les troubles de la circulation de retour

Livret N° 46

Edité par l'Auteur
Collection : "Petits Précis de l'Humanisme Biologique"

« **DIEU** N'A POINT VOULU DE SCIENCE MÉDICALE POUR VIVRE EN BONNE SANTÉ. CELA AURAIT UN **PIÈGE,** INDIGNE DE NOTRE CRÉATEUR — A NOUS DE COMPRENDRE LES IMPÉRATIFS PHYSIOLOGIQUES QUI COMMANDENT A NOTRE ORGANISME. »

P.M.

Troubles circulatoires

par le biologiste

P.V. MARCHESSEAU



« On parle toujours des

DROITS DE L'HOMME

mais jamais de

SES DEVOIRS,

et moins encore de ses devoirs envers lui-même,

particulièrement des

SOINS PHYSIOLOGIQUES

qu'il doit à ses Organes

c'est-à-dire :

SON CORPS ;

ce qui fait que l'Homme,

étant un ignorant des règles de

l'HYGIÈNE VITALE,

compromet, à longueur d'existence,

sa santé par toutes sortes

d'ERREURS VITALES,

et ne peut échapper à

LA MALADIE,

alors qu'il lui serait si facile de se

BIEN PORTER »

« DE MÊME QU'**EXPIRER** PERMET D'**INSPIRER**, DE MÊME LA POMPE VEINEUSE ASSURE L'IRRIGATION ARTÉRIELLE. **IL FAUT VIDER POUR REMPLIR.** »

P.M.

INTRODUCTION

● Ce livret fait suite aux livrets **N° 8 (maladies du cœur et des vaisseaux)** et **N°s 45 et 47 (Premiers troubles, premiers secours).** Nous invitons les lecteurs à se procurer ces livrets, s'ils ne les ont pas déjà en leur possession.

En effet, les renseignements donnés dans nos écrits précédents permettront de mieux comprendre les exposés de ce présent livret ; lequel apporte, à son tour des **précisions complémentaires** qui sont, à notre sens, indispensables et achèvent l'étude des troubles considérés.

Ce livret n'est donc pas une **répétition** de ce qui a déjà été écrit, mais un travail nouveau, qui apporte des détails inédits sur les sujets exposés, et éclaire d'une lueur plus vive tous ces **problèmes de santé,** le plus souvent imparfaitement traités dans les ouvrages classiques, parce que noyés dans un « verbalisme médical » qui n'explique rien et masque au contraire les **véritables causes.**

● D'autre part, ce livret est beaucoup plus « spécialisé » dans son étude que celui des **Maladies du cœur et des vaisseaux,** volontairement plus général.

Il n'étudie, en effet, que le **système circulatoire de retour,** c'est-à-dire le système nerveux, lequel comprend les **anses veineuses** des capillaires, les **veinules,** les **veines** et les **gros troncs** de retour.

Nous entendons, nous limiter — ici — à létude des **veines** et des différents **troubles fonctionnels** (ou inflammatoires) et **lésionnels** qui peuvent se développer à leur niveau.

● Enfin, nous savons que les **causes profondes** qui gènent le jeu normal de nos organes sont de trois natures essentielles. Elles sont représentées par les **surcharges métaboliques** (colles et cristaux) issues de notre alimentation détestable, pourvoyeuse de déchets et résidus humoraux **qui plâtrent nos muqueuses** et **bouchent nos vaisseaux ;** par **l'énervation corticale** constante qui épuise nos réserves nerveuses contenues dans la **substance blanche,** et dérègle indirectement les centres diencéphaliques et sympathiques, privant nos **organes** de l'influx nerveux indispensable

à leur **contraction** ou à leur **secrétion,** c'est-à-dire à leur bon fonctionnement ; et par la **sédentarité musculaire,** qui entraîne une **paresse émonctorielle,** accrue avec l'âge, et qui fait que la **peau,** les **reins**, l'**intestin** et les **poumons** n'assurent plus que d'une manière très imparfaite la **vidange** des poisons humoraux, dont nous avons parlé plus haut.

Ce mécanisme est celui, **intime**, de la maladie causale, génératrice de toutes **les maladies symptomatiques,** connues. Ce mécanisme, bien sûr, échappe aux yeux des médecins, qui le nient du fait de leur formation différente axée sur d'autres conceptions physiologiques.

Mais pour nous, hygiénistes-naturopathes, il demeure sans cesse dans notre esprit ; et toutes nos méthodes et toutes nos applications de travail de détail sont formulées en fonction de cette « idée-maîtresse » sur l'origine et la nature des maladies

---

« LES **VARICES**, FORMÉES PAR LA DILATATION ET LES HERNIES DES VAISSEAUX VEINEUX, S'EXPLIQUENT PAR UN **OBSTACLE** EN AMONT (OU EN AVANT DANS LE SENS DU COURANT). POUR LES TRAITER CORRECTEMENT, IL FAUT, AVANT TOUT, « LEVER » CET OBSTACLE ».

P.M.

VARICES

Les varices, disent les traités médicaux, résultent d'une insuffisance du fonctionnement des **valvules veineuses** qui — en se fermant, après le passage du sang — font remonter le liquide vers le cœur.

Cela est vrai en tant **qu'explication symptomatique.** Là où se trouve une varice, il y a une ou plusieurs **valvules** qui ne « ferment » plus du fait de la dilatation du conduit veineux. Mais l'explication reste, nettement, insuffisante. La vraie question est la suivante : **Pour quelles raisons les valvules, sont-elles devenues inaptes à remplir leur fonction ?** Il faut savoir, en vérité, ce qui fait **obstacle** à la **circulation** de retour, et dilate la veine.

C'est la recherche de la cause profonde, ou **cause des causes,** qui est prioritaire. Cette dernière peut-être soit un gros foie peu perméable au flot sanguin, soit un intestin surchargé de matières fécales, soit un sang visqueux et lourd, soit une tonicité muscu-

laire insuffisante par sédentarité, etc. Certaines varices sont, encore, le fait de déplacements d'organes (rétroversion de l'utérus, ptose du gros intestin, etc.) ou de tumeurs bénignes ou malignes. Chez les femmes, la grossesse est souvent un facteur de lésions veineuses, ainsi que **l'obésité** qui s'observe après la **ménopause.**

La veine saphène interne (face intérieure de la jambe et de la cuisse) est le vaisseau le plus souvent atteint. Mais la saphène **externe,** et les ramifications plus superficielles peuvent encore être affectées, et le sont souvent après l'atteinte du tronc général.

Ces déformations veineuses apparaissent chez les adultes, dès la trentaine et parfois bien avant. Néanmoins, elles se manifestent nettement, vers la cinquantaine et au-delà, d'une manière souvent très étendue, gênant la station debout et la marche.

• CONSÉQUENCES DES VARICES

Elles donnent à la jambe ou au membre un aspect déformé, **inesthétique,** et les femmes sont très sensibles à ces altérations disgracieuses. Mais le plus grave est que les varices peuvent s'étendre et se compliquer d'**une inflammation plus ou moins douloureuse atteignant tous les tissus voisins de la veine.** Ces inflammations s'appellent « périphlébites ».

Des ruptures secondaires peuvent, également, se produire entraînant des hémorragies **externes** ou **internes** (hématomes sous cutanés) ; surviennent, encore, des **eczémas** tenaces ou des **ulcères** (dits « variqueux ») difficiles à guérir, et qui ont fait la fortune de bien des médecins ou guérisseurs dont le seul talent était de **vanter** l'excellence de leurs remèdes ou de leurs emplâtres, aux vertus fort discutables.

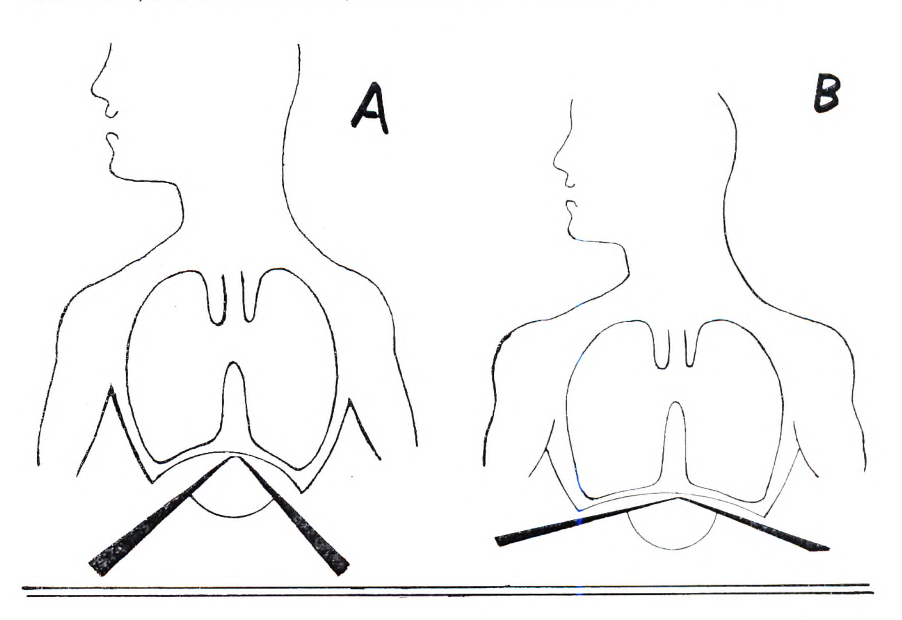
• AUTRES FORMES DE VARICE

Au niveau des amas cellulitiques (chez la femme), on remarque très souvent des **veinules** apparentes (formant un réseau plus ou moins serré de fines striures rouges). Ce sont de petites varices au niveau des capillaires de la peau, appelées varicosités. Leur région de prédilection est la face latérale de la cuisse (zone du fascia lata). Cependant, elles peuvent apparaître au visage (joues ou nez), chez les sujets congestifs (couperose) ou chez les femmes, victimes de troubles endocriniens.

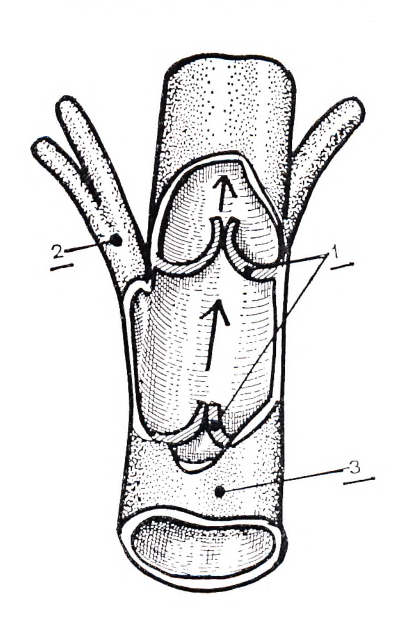
Certaines lésions se développent, encore, au niveau des **veines des testicules** chez les hommes (varicocele), ou du **vagin** (chez les femmes) ou de l'**anus** (dans les deux sexes). Ces dernières, bien connues, sont appelée : **hémorroïdes.**

LE JEU DIAPHRAGMATIQUE

En A, fermeture de la cage thoracique et blocage de la circulation de retour. En B, ouverture thoracique et libération du flux veineux de retour.



Coupe d'une veine montrant le système des valvules



En **1, valvules** (nids de pigeon), qui laissent passer le sang dans son mouvement ascendant vers le cœur, mais se refusent (en se refermant) à le laisser aller dans le sens descendant. Par pression musculaire sur les **veines,** le sang est obligé de passer d'une « cage valvulaire » à une autre et gagne ainsi le cœur. La dilatation d'une veine (varice) empêche le jeu des **valvules.**

a) **Les facteurs prédisposants aux dilatations du tissu veineux sont tout d'abord alimentaires.**

Les gros mangeurs, amateurs forcenés de **viandes rouges, d'alcool et de boissons alcoolisées,** sont les plus exposés. Les **neuro-arthritiques** font plus facilement des accidents veineux que les sanguino-pléthoriques qui voient, par contre, leur système artériel souvent altéré.

Le Dr **Bertholet** a démontré l'action pernicieuse de l'alcool et des viandes sur les **capillaires** qui se déforment, se dilatent, se tordent et s'obstruent, en prélevant de fines couches de tissu musculaire sur des sujets mal nourris. Examinées au microscope, photographiées et grossies, les **lésions variqueuses** apparaissent nettement ; et le procédé révèle le mécanisme de détérioration des vaisseaux plus importants.

Lexpérience est d'autant plus concluante que **le retour à la normale du tissu lésé** (auto-guérison) se fait en **3 ou 4 semaines de régime hypotoxique** (fruits, légumes verts et fromage blanc) pour une épreuve de 3 à 4 jours de mauvaise nutrition intensive (suivant la règle gastronomique).

L'expérience du **Dr Bertholet,** peu connue, démontre d'une part l'**agressivité et la responsabilité des alcools et des viandes,** et dautre part la possibilité de l'**auto-guérison,** et ses délais.

Pour les grands délabrements, on note des phénomènes de régression et de stabilisation, qui indiquent une nette amélioration de la vascularisation (sans atteindre, cependant, à la réfection totale des tissus).

b) D'autres produits « pseudo-alimentaires » sont à prendre, également, en considération : le **tabac** et le **café.** La sclérose veineuse sous l'effet de ces poisons est manifeste. Il est indispensable, pour qui veut sauver son système veineux, de s'abstenir de **tabac,** de **café,** de **thé** et de **boissons industrielles.**

Les seules boissons, permises, sont **l'eau pure** (peu minéralisée) et **les tisanes non sucrées de plantes diurétiques** (oignons, chiendent, poireaux, etc.), c'est-à-dire des plantes qui draînent le sang et ses **surcharges colloïdales et cristalloïdales** (en ouvrant les reins et le foie).

c) Enfin, des « purges » périodiques nettoyant les grands **filtres** situés sur le circuit sanguin) sont à prévoir pour prévenir les **accidents veineux.**

Ces filtres sont les **émonctoires** classiques **(peau, poumons, reins** et **intestins).** Les plantes **laxatives** et les douches rectales libèreront l'intestion (à faire en prévention une huitaine de jours

par mois) ; les plantes **diurétiques** feront la même chose pour les reins, à raison d'un **litre** de tisane d'oignons en boisson, par jour, durant 8 jours, chaque mois), les cures de sudation en **caisse** stimuleront l'émonctoire cutané (2 bains par jour pendant une semaine chaque mois) ; et une **gymnastique respiratoire** (course à pieds combinée à la marche sur 7 à 10 km, ou vélo sur 20 à 30 km, une fois par semaine) vidangera lespoumons et leurs viscosités. Ces soins **fluidifient** le sang, favorisent le **transit** sanguin, et **tonifient** la musculature de retour.

N.B. — Les soins naturels, pour traiter des lésions déclarées, relèvent des mêmes réformes. On peut dire qu'ils constituent le « fond » de la méthode ; et que, **sans eux,** les **réparations locales** (thérapeutiques symptomatiques) seront toujours imparfaites.

• QUELS SONT, DONC, LES SOINS LOCAUX A CONSEILLER

(compte tenu de ces grandes réformes indispensables, maîtresses de l'auto-guérison).

Les interventions chirurgicales (ablation de la veine malade) et les injections sclérosantes(qui bouchent la lumière du vaisseau) sont des pratiques extrêmes, souvent conseillées en médecine officielle, mais que nous **déconseillons vivement** dans la majorité des cas (neuf fois sur dix).

Voici les soins locaux qu'il convient de faire dans le cas, par exemple, de **varices des membres inférieurs** (les plus fréquentes).

1. **Bains super-caloriques** (42° à 45°), avec la douche téléphone, sur toute la longueur de la lésion. Mouvements de « va et vient » rapides, pendant **5 minutes**, suivis d'une ablution froide d'une minute. L'opération doit être répétée trois ou quatre fois matin et soir (au réveil et au coucher).

L'application d'eau chaude, suivie d'eau froide, provoque une gymnastique complète du tissu musculaire de la veine (vaso-dilatation et vaso-constriction). Cette gymnastique tonifie le système nerveux de retour, **contrairement aux affirmations de certains thérapeutes** (médecins ou para-médicaux) **qui condamnent cette pratique et laccusent d'aggraver le mal.** Les veines variqueuses par cette « gymnastique hydrothérapique » restent souples (et ne deviennent jamais **dures) ;** de plus, on voit leurs altérations diminuer peu à peu jusqu'à s'effacer.

2. **Compresses élastiques** (avec **bas** et **cuissards** si besoin). Aussitôt les bains du matin, enfiler le **bas** ou le **cuissard** après l'avoir bien **humidifié** (trempé dans l'eau froide et essoré). Cette compresse élastique doit être vérifiée toutes les 2 ou 3 heures environ et **rehumidifiée,** afin qu'elle adhère parfaitemnt à la jambe.

Cette pratique est espacée, au bout de 6 à 12 mois.

3. **Gymnastique antigravitationnelle.** Au milieu de la journée, mettre les **jambes en l'air** (en surélévation au-dessus de la ceinture). **Durée : 20 minutes, environ.**

Mieux, faire quelques postures renversées (équilibre sur la tête et les coudes, ou extension sur planche inclinée, la tête en bas), de même durée **(un entraînement progressif est conseillé).**

4. **Gymnastique musculaire de la jambe.** Dans les cas les plus simples, on peut conseiller la **marche** (7 km par séance d'un pas très rapide, à raison de trois sorties par semaine). Mieux, la bicyclette (25 km, deux fois par semaine), et quotidiennement entraînement sur vélo d'appartement (30 minutes).

Dans les grosses dilatations (paquet variqueux en grappe), le **pédalage doit être exécuté en position renversée** (le vélo étant fixé au-dessus du sujet, couché sur le dos).

« LES "LACS" SANGUINS ET LES "DIGUES" VASCULAIRES COMMENCENT A SE CONSTRUIRE DÈS LE DÉPART DE LA CIRCULATION DE RETOUR AU NIVEAU DES ANSES VEINEUSES DES CAPILLAIRES. PUIS CES MARÉCAGES ET SES BARRAGES S'ÉLARGISSENT ET S'ENFLENT, PAR ÉTAGES, JUSQU'AUX GROS VAISSEAUX.

LES **VARICOSITÉS** RÉVÈLENT CE PHÉNOMÈNE D'UNE MANIÈRE **VISIBLE** AU NIVEAU DU TISSU CUTANÉ. »

P.M.

VARICOSITES

Ce sont des varices atteignant les veinules et les capillaires. Elles se développent, de préférence, au sein de **tissus** inactifs ou de **tissus adipeux.** Les tissus excédentaires tels que cellulite, lipomes, zones congestives, etc., sont également des lieux d'élection.

Les **varicosités** apparaissent surtout sur les cuisses peu musclées et grasses des jeunes filles sédentaires (quelques années après la puberté), et sur celles des femmes (également sédentaires), où elles s'étendent en lacets disgracieux, s'aggravant avec les ans et l'infiltration adipeuse des couches musculaires.

Cellulite et **varicosité** sont les marques d'une dégénérescence morphologique qui se traduit en profondeur par des **insuffisances émonctorielles** et **circulatoires,** importantes.

COMMENT SOIGNER INTELLIGEMMENT LES VARICOSITÉS ?

1. Faciliter **la circulation générale de retour** par de larges frictions intéressant **tout le corps.** Frictions à faire au **gant de crin** et aux essences d'**eucalyptus** ou de **géranium** (coupées d'huile d'amandes douces, si la peau est fragile) ; à pratiquer tous les matins, et vigoureusement pendant **15 à 20 minutes.** Toute la peau doit devenir rouge.

Les zones atteintes de **varicosités** ne seront pas frictionnées **exclusivement ;** toute la surface cutanée sera **uniformément** sollicitée. L'erreur est de s'occuper uniquement des zones malades. Le transit doit être rétabli dans tout le circuit. Rien ne sert d'activer un **marécage,** si les eaux d'écoulement ne sont pas reprises plus haut.

2. Après ces frictions, consacrer encore 10 à 15 minutes à activer à la **tapette** les zones locales les plus atteintes. La tapette est un petit instrument (genre « tue-mouche ») fait d'une plaquette circulaire de contre plaquet, de **15 cm** de diamètre, fixée sur une tige souple de **20 cm** de long.

Cet instrument permet de rapides percussions, qui font rougir la peau et provoque une **forte hyperhémie, draîneuse des veinules.**

3. Les **bains chauds,** supercaloriques, à 38°, 39°, et 40° (pendant 20 minutes, le soir avant d'aller au lit), facilitent également la résorbption des varicosités. Ne pas user **d'eau froide après ces bains.**

Mettre dans l'eau du bain, des produits à effets circulatoires (1 cuillère à café de teinture d'**arnica,** ou une décoction de **marron d'Inde,** ou encore quelques gouttes d'**essence de camphre).**

N.B. — Le massage manuel, et les vibrations mécaniques sont également favorables à l'élimination des varicosités.

Autres méthodes locales : les **ponctions** avec des aiguilles très fines pour extraire le sang ; les **ventouses scarifiées** (qui, malheureusement, laissent des cicatrices blanches longtemps visibles) et les **cataplasmes sinapisés.**

« **LES FORMES DU CORPS** TRADUISENT FIDÈLEMENT **LES ÉTATS DE SANTÉ ;** ET LA FORME DU **VISAGE** REFLÈTE CELLE DU **CORPS.** DE MÊME **L'ÉTAT DE LA PEAU** TRADUIT CELUI DES ORGANES INTERNES. »

P.M.

COUPEROSE

1. **La couperose est une dilatation des vaisseaux capillaires de la peau et siégeant au visage** (surtout aux joues). Elle donne

une coloration rouge à la zone lésionnée (visage « couperosé »). Cette affection se rattache aux **varicosités** dont nous avons déjà parlé et qui apparaissent au niveau de la **face extérieure des cuisses,** chez les femmes grasses ou cellulitiques.

On peut dire qu'il s'agit du **même phénomène.**

La couperose, pas plus que les varicosités, ne sont dangereuses ; mais elles indiquent un début de **viscosité sanguine,** des **difficultés de circulation de retour,** et un fléchissement des **tuniques vasculaires.** C'est un signe d'alarme (au même titre que les **engelures**) dont il faut tenir compte et qui annonce pour plus tard des **troubles** circulatoires importants si on n'y prend garde.

2. **Sur le plan de l'esthétique, la « couperose » reste un souci pour beaucoup de nos compagnes.** A ce titre, elles courent les instituts et acceptent de subir des traitements locaux qui relèvent de la plus pure fantaisie.

Quelle que soit l'importance (pathologique ou esthétique) qu'on accorde à la **couperose,** il convient de savoir la **traiter habilement,** en remontant à **la véritable cause circulatoire.**

Ce qui a été dit au sujet des **varicosités** s'applique également à la **couperose.** Nous ne répèterons, donc, pas les soins généraux ou locaux indiqués plus haut.

3. **Quelques conseils particuliers :**

Cependant, considérant que bien des femmes sont tourmentées par cette affection bénigne du fait qu'elle se manifeste directement au visage, et qu'elle nuit à leur beauté, voici quelques pratiques locales destinées à améliorer superficiellement et rapidement l'état d'une peau couperosée.

a) **Le cube de glace.** — Avant de mettre crèmes et fards, prendre dans un frigidaire quelques **cubes** de glace, utilisés pour les apéritifs.

Masser alors doucement la zone couperosée avec un cube de glace, sans appuyer mais en déplaçant lentement le cube et en tournant. L'opération dure environ 5 à 6 minutes. Les veinules dilatées se rétractent sous l'effet du **froid. Il faut insister jusqu'à la disparition des petites traces rouges.** Après quoi, crèmes et fards achèvent le maquillage de la peau.

Il est bien évident que cette « amélioration » ne tient pas et que quelques heures plus tard **les dilatations sont à nouveau apparentes.**

N.B. — Que faire si on se trouve invitée dans une soirée ? Acheter un tube de crème **gelo-synthol** (pharmacie) et faire plusieurs applications au cours de la soirée.

b) **Chez soi, les soins locaux quotidiens consistent** non seulement à user de la « tapette » (avec plus de douceur que pour les cuisses), **mais encore en manœuvres manuelles de pinçages.** Prendre avec le **pouce** et l'**index** une partie de peau lésée et cela dans toute son épaisseur, et faire des **pinçages successifs,** relativement **doux.**

Ce massage se pratique de préférence le soir, avant d'aller au lit. On peut le faire suivre de **compresses froides** (faites avec de la **ouate imbibée d'eau glacée)** durant une dizaine de minutes. **Ne pas mettre de crème de nuit.**

c) **Autres manœuvres.** — Masser avec soin le **cou** et la **nuque,** à pleine main (surtout la région des grosses **veines jugulaires,** et la **jointure occipitale** de la nuque d'une oreille à l'autre). Ces massages sont très efficaces, et se font le matin au réveil.

Une autre pratique est celle des **bains de pieds sinapisés** (avec farine de moutarde) pris le soir avant d'aller au lit (5 à 6 minutes, à 37°). L'effet révulsif attire le sang du corps aux pieds et décongestionne le visage.

« TOUTE ULCÉRATION EST UNE AGGRAVATION LÉSIONNELLE D'UNE INFLAMMATION FONCTIONNELLE.

C'EST L'INFLAMMATION, EN PERSISTANT, QUI OUVRE LA LÉSION. »

P.M.

ULCÈRES VARIQUEUX

L'ulcération d'un tissu est une perte de substance. Elle atteint, en général, les revêtements épithéliaux, muqueux et cutanés. Et la cicatrisation d'une ulcération, c'est-à-dire la réparation tissulaire est toujours difficile, étant donné que l'**ulcère** est un **« cratère volcanique »** (et non une errosion de surface, ou un « entonnoir » creusé de l'extérieur).

On distingue deux grandes formes d'ulcère : **l'ulcère d'estomac et du duodénum** (dont nous ne parlerons pas ici) et **l'ulcère variqueux** (ou de la jambe) qui fait l'objet de ce chapître.

Toute ulcération est une **nécrose** (ou destruction des tissus sains) par **défaut d'irrigation sanguine ou surcharge toxique ou résiduelle** au niveau des liquides (sang ou lymphe) arrosant la région considérée. En ligaturant un membre, on réalise en quelques heures une **nécrose expérimentale** (gangrène).

L'ulcère apparaît à l'observation composé de **couches successives noirâtres** (sorte de croûte) pouvant en profondeur atteindre les muscles et creuser jusqu'à l'os. Une **zone inflammatoire** (rouge), plus ou moins étendue en **surface,** entoure la zone mortifiée. Très souvent, un eczéma très prurigineux, se développe à ce niveau, et des risques de « surinfection » sont à craindre. La surinfection d'une **plaie ouverte** est la pénétration dans l'organisme de **germes extérieurs** par la destruction du **revêtement cutané acide.**

1. La **prévention** de l'ulcère variqueux est représentée par les soins intelligents qu'on accorde aux **varices.**

2. Les soins classiques sont longs et assez décevants parce qu'il n'y a pas de **réforme vitales** profondes (régimes alimentaires, repos nerveux et relaxation, gymnastique musculaire à fins émonctorielles ou activation isolée des émonctoires).

Ils se résument par le port de **bandes élastiques** (contention) et la prise de médicaments **dilatateurs des veines et des artères** et **d'antibiotiques** pour éviter l'infection.

Localement, les soins sont à base d'**antiseptiques chimiques** (qui brûlent les tissus et freinent leur régénération) et de **topiques** ayant une action contraire (vitamines, etc.). En cas d'ulcération très profonde ou étendue, on conseille une « greffe » de peau.

3. **Les soins naturels** sont très différents. La pratique consiste à **laver au savon acide** et avec soin, en faisant bien mousser, toute la surface ulcérée et la région voisine. Il s'agit d'une sorte de massage léger avec un **savon liquide** (genre « lactacide » ou « dermacide », vendu en pharmacie).

Après ce savonnage, bien rincer la plaie avec de **l'eau** minérale (Volvic, Mont Roucous, etc.) Si l'on dispose d'une eau de source très pure, ajouter 1 cuillèrée à café de jus de citron par litre. Ne jamais utiliser l'eau du robinet des villes, trop **javellisée** (alcaline).

Après ce rinçage, enduire toute la surface ulcérée et enflammée d'une **couche de miel** (toutes fleurs) de quelques millimètres d'épaisseur (peau d'orange), et envelopper d'une gaze fine, d'une couche d'ouate, et d'une **bande d'étoffe élastique, peu serrée** (Velpeau). Pas de bandage caoutchouté.

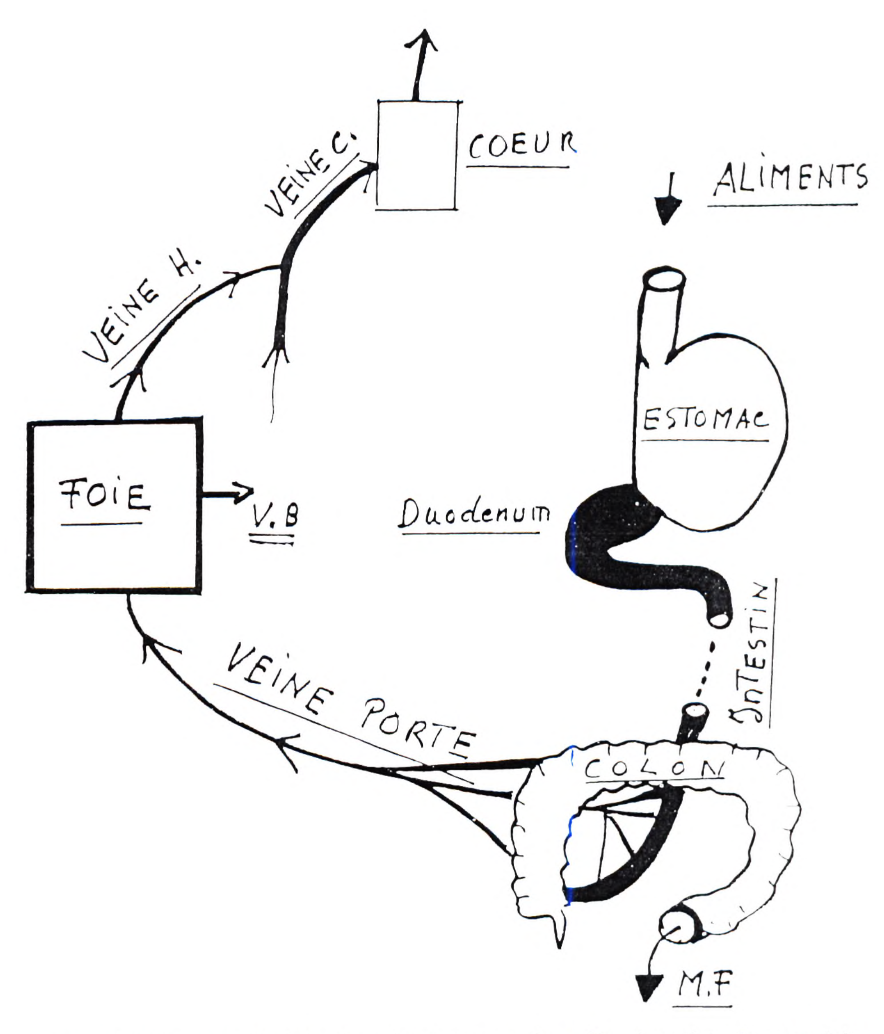
La **position étendue,** jambe en surélévation, est à observer aussi longtemps que possible au cours de la journée. Pour la nuit, cataplasme de miel, gaze et serviette simple de protection (pas de bande). De plus, réformes générales de **vie,** comme indiquée. Ne pas avoir peur de faire des **jeûnes secs** (sur une journée, 1 ou 2 fois par semaine). Pas de bains généraux, ni de sudation, Pas d'argile ni de feuilles de chou qui « tirent » trop.

Laxatifs doux (genre **Emgé Lumière** : hyposulfite de magnésium, ou un peu de poudre de **bourdaine**) et des douches rectales, biquotidiennes.

Dès que la plaie est devenue **rose,** que les **chairs** repoussent, que l'eczéma **s'atténue, la marche est recommandée** (mais sans fatigue, et coupée de repos, jambe surélevée).

En principe, suivant la gravité de la nécrose, prévoir une durée de soins de **6 mois à 1 an.**

Schéma de la circulation portale



Les aliments sont digérés dans l'**estomac** et le **grêle** (intestin). Les produits digérés (sucres et acides animés) sont repris par la **veine porte** au tiers inférieur du grêle et dans le **colon.** La veine porte va au **foie** où ces produits de digestion seront stockés ou rejetés dans la circulation par la veine hépatique et la veine cave pour être distribués aux **organes.** Le foie filtre aussi les déchets (bile).

Lorsqu'une **congestion hépatique** gêne l'écoulement de la veine porte, celle-ci s'enfle, se dilate comme devant un barrage, et les vaisseaux situés autour du **colon** et de l'**anus** peuvent former des **hernies** (hémorroïdes internes et externes).

Le vrai traitement des hémorroïdes n'est pas une pommade **calmante** (analgésique) ou **circulatoire** (où le sang peut-il aller lorsque la sortie est fermée ?), mais une notion physiologique **qui lève le barrage hépatique (jeûne** ou **course à pied).**

« **L'ECZÉMA EST LE TROUBLE ANNONCIATEUR D'UNE CIRCULATION DÉFICIENTE ET D'UNE SURCHARGE SANGUINE EN PRODUITS RÉSIDUELS.** »

P.M.

ECZÉMA VARIQUEUX

Il se forme sur le trajet veineux où plus tard se creusera l'**ulcère** (si aucune prévention n'intervient). En général, c'est un eczéma **sec,** très prurigineux, qui se manifesten surtout la **nuit.**

Lorsque l'ulcération apparaît, l'eczéma continue à évoluer parallèlement.

1. **La prévention de l'eczéma** réside dans les **réformes générales de vie,** que nous avons indiquées au début et que nous préciseront à la fin de ce livret, et non dans des **pâtes, pommades** ou **crèmes à application locale.** Meurtrir un tissu, le « scléroser » par de violents antiseptiques n'est pas réparer le mal. C'est, au contraire, préparer le terrain pour des récidives plus importantes.

L'eczéma vient du dedans. Il agit comme un **exutoire** (un émonctoire supplémentaire, ou **vicariant),** pour éliminer les **colles** ou **cristaux résiduels** (surcharge métabolique, humorale).

Donc, pas d'alcool iodé, d'ether sulfurique, de pommade à la cortisone, de goudrons antiseptiques, etc., suivant l'officialité.

2. **Les soins naturels** suffisent et sont très efficaces. Si l'ulcération ne s'est pas encore formée, et que seul se manifeste **l'eczéma** autour de **noyaux** ou de **trajet variqueux bleutés,** utiliser **l'eau chaude et froide au jet,** suivant les indications données au chapître traitant des **varices.** Avec les réformes vitales profondes et cette pratique, varices et eczéma s'estomperont ou guériront **rapidement.**

Si l'ulcération s'est déclarée, après le savonnage au savon acide, calmer les démangeaisons avec des **compresses très chaudes** (à la **limite de la tolérance).** Compresses à entretenir (à répéter) jusqu'au **soulagement complet.** Après quoi, cataplasme de miel et enveloppements comme dit plus haut.

Eau très chaude (locale) et jeûne sont les chefs de l'autoguérison.

« LE SANG, QUI S'AMASSE EN MARÉCAGE, SE « CAILLE » EN FLOCONS (CAILLOTS), LESQUELS PEUVENT OBSTRUER UN CONDUIT A SEIN D'UN ORGANE IMPORTANT (CŒUR, CERVEAU, ETC.) »

P.M.

PHLÉBITE

La **phlébite** est l'inflammation aiguë d'une veine. La plus fréquente est celle de la **jambe.** Elle apparaît, bien sûr, sur un trajet ou un nœud variqueux (varices). Les symptômes en sont les suivants : douleurs au pli de l'aine, fièvre, œdème blanc et dur, marche difficile et douloureuse.

Le danger est l'**embolie** (migration d'un caillot de sang vers des organes importants).

1. **Le traitement classique** est à base de **pénicilline, d'anticoagulants** et d'immobilisation du membre dans une gouttière.

2. **Les soins naturels** consistent en **glace** sur le ventre (au pli de l'aine intéressée) ; immobilisation en extension ; cataplasmes chauds de **racine de cousoude** (d'arnica, de camphre ou de poudre crue de marron d'Inde) ; **gymnastique douce du pied** (pour éviter les séquelles) et **lever précoce avec marche progressive** coupée de repos étendu (dès que cela est possible).

Bien entendu, ne pas oublier les **réformes vitales profondes,** modificatrices du terrain responsable. Qui les oublie est impardonnable ; et les récidives ou complications sont les sanctions de cet oubli.

Le jeûne liquide (1 litre d'eau citronnée non sucrée, par jour) pendant 3 ou 4 jours est indiqué dès les premières **douleurs.**

L'évolution habituelle des trois semaines est considérablement réduite par cette pratique.

THROMBOSE

C'est la formation d'un caillot (thrombus) sanguin à la faveur, par exemple, d'une phlébite ou de toute autre cause diminuant ou bloquant le transit circulatoire. La **thrombose** se traite, officiellement, par des anticoagulants et la **thrombolyse** à base de **streptokinase** et d'**urokinase** (substances chimiques qui remplacent les activateurs tissulaires et plasmatiques normaux, aptes à « lyser » la fibrine).

Cette thérapeutique est **délicate.** Elle nécessite une surveillance clinique en milieu hospitalier. Elle est contre-indiquée chez les sujets ayant des antécédents **d'accidents vasculaires cérébraux.**

N.B. — Les soins naturels sont à base d'une cure de **jeûne prolongé** (8 à 10 jours) à base d'eau citronnée (non sucrée), 1 à 2 litres par jour, et **rien d'autre ;** et de **douches rectales,** très chaudes, bi-quotidiennes.

« TOUTE **INFLAMMATION** SE POURSUIT PAR UNE **ENFLURE** (TUMEUR), LAQUELLE EST DESTINÉE A SE **ROMPRE** POUR LIBÉRER LES **TISSUS SURCHARGÉS** SI RIEN NE VIENT MODIFIER LA CAUSE ORIGINELLE. »

P.M.

HÉMORROIDES

● **CE QUE SONT LES HÉMORROIDES.** Ce sont des varices **externes** (ou visibles) et **internes** (seulement décelables à l'**anuscope** ou au toucher rectal), qui se forment par suite de la dilatation des veines de la **région anale.**

Plusieurs facteurs expliquent cette dilatation ; le blocage du transit de la **veine porte** par **surmenage hépatique** (ou insuffisance d'un foie plus ou moins congestionné) est le plus courant.

Cependant, les hémorroïdes peuvent apparaître par suite d'un **obstacle secondaire,** gênant la circulation portale : par exemple une **grossesse,** une **tumeur abdominale,** une hernie de la muqueuse anale, etc.

Les hémorroïdes se manifestent par des douleurs très vives au cours des selles, des brûlures, et des **émisisons de sang rouge** (qui enrobent les matières, les suivent ou se produisent spontanément).

Les hémorroïdes se remarquent surtout chez les **sédentaires** et les **constipés** (mal nourris suivant la tradition).

Ces lésions peuvent, bien entendu, se compliquer **d'infection,** d'hémorragies importantes, et parfois de **thrombose hémorroïdaire.**

1. **Soins officiels.** — Pommades vasculaires et décongestives, intervention sclérosante le plus souvent, et traitement chirurgical dans les cas graves (résection des paquets hémorroïdaires ou résection circulaire avec abaissement de la muqueuse).

N.B. — Les cancers du rectum et de l'anus résultent souvent de mauvais soins de cette nature, dans l'oubli total des **réformes vitales de fond.**

2. **Soins naturels.** — Plusieurs manœuvres à observer et que voici :

a) **« Ouvrir » le foie** par un **jeûne hydrique** à la tisane de **boldo** (2 litres par jour pendant 8 jours).

b) **Petite douche rectale** de 200 g d'eau **glacée** (matin et soir).

c) **Pommade adoucissante dans l'anus** (avant et après les selles). Cette pommade peut être à base de **gelée de synthol** (vendue en pharmacie). Après les selles, savonnage au **savon acide** (lactacide) et **eau chaude ;** et rinçage à l'eau froide. Mettre la pommade, seulement, après ces soins.

d) **Régime hypotoxique et gymnastique du bas-ventre** (culture physique abdominale et du rachis - voir livret) après la cure de jeûne.

e) Massages avec l'**index** (garni de vaseline) de **l'anus et du rectum.** Ce massage circulaire, et peu appuyé au début, doit être progressif jusqu'à devenir énergique à mesure que les petites grosseurs disparaissent sous le doigt.

N.B. — On peut, également, mettre 4 à 6 sangsues sur la région du **foie,** et autant autour de **l'anus** (en bouchant celui-ci avec un tampon d'ouate). Les ventouses scarifiées (2 à 3) sont, encore, conseillées.

Une **scarification directe** des grosses varices apparentes peut être une solution d'urgence dans les **cas graves.**

« LES **ÉCOULEMENTS MENSTRUELS,** CHEZ LA FEMME, SONT LE REFLET DE SON **ÉTAT DE SANTÉ.** DES RÈGLES FACILES, PEU ABONDANTES ET COURTES SONT LES SIGNES D'UNE EXCELLENTE **VITALITÉ** »

P.M.

RÈGLES DOULOUREUSES ET DIFFICILES

● Chez les femelles animales, les règles sont discrètes. Chez la femelle humaine, elles sont presque **hémorragiques** et le deviennent souvent à la ménopause (avec ou sans l'apparition d'un fibrome). Cela s'explique parce que la femme vivant dans les conditions habituelles, est **surchargée de déchets et résidus métaboliques,** et que ses émonctoires, souvent défaillants, n'assurent plus complètement les éliminations nécessaires. Il s'ensuit que l'**utérus** et le **vagin** deviennent des **émonctoires supplémentaires** (pertes).

● Ce phénomène émonctoriel de l'appareil sexuel féminin entraîne, lorsqu'il se prolonge, un état de **sclérose des tissus** (ovaires, trompes, utérus et vagin) avec des écoulements **blanchâtres** (parfois verdâtres, lorsqu'il se produit une surinfection), des **sécheresses des muqueuses** (vaginité), et **des difficultés de ponte**

ovarienne. Les règles douloureuses et difficiles résultent de ces altérations tissulaires. Certes, il peut exister des **carences hormonales,** mais la cause la plus fréquente est **l'état vasculaire** de tout l'appareil génital.

● **Les règles douloureuses et difficiles** (ou dysménorrhée) seraient dues — disent les traités officiels — à une **hypercontractilité de l'utérus** (par obstacles mécaniques, dérèglements hormonaux, troubles nerveux et psychiques). C'est une explication qui ne nous satisfait pas. **L'hypercontractilité** utérine est un des symptômes du mal vasculaire profond, et **non sa cause.**

Quant aux traitements préconisés par les médecins classiques, ils sont toujours basés sur la même erreur **des répressions symptomatiques,** au niveau de **l'organe qui souffre.** Ils reposent sur l'administration, plus ou moins heureuse, d'**hormones de synthèse, d'analgésiques** (anti-douleur), **d'antispasmodiques** (anti-contraction) et parfois de **curarisants de synthèse** (qui paralysent le muscle utérin).

● **Les règles doivent être indolores** (et faciles). Les conditions d'une menstruation normale sont les suivantes :

1. **Pas de pertes vaginales** (leucorrhée). A distinguer, cependant, entre l'hypersécrétion de la glaire cervicale au moment de l'ovulation qui peut être considérée comem un phénomène normal, et la **leucorrhée pathologique,** avec cuisson, dyspareunie, troubles urinaires, amas abondants et **quotidiens** de glaires visqueux (empesant le linge), de couleur blanchâtre, ou verdâtre.

2. **Ovulation discrète,** sensiblement au milieu du cycle. Ce phénomène doit être **perçu** par la femme mais ne doit entraîner aucun phénomène de fatigue ou d'altération du caractère.

3. **Apparition brusque des règles,** sans aucune douleur, ni colique (les jours précédents), et écoulement rapide sur **3 jours** au maximum, avec une perte quotidienne de sang, relativement minime (de **20 à 30** cm3).

N.B. — La **longueur du cycle** peut aller de **28 à 32 jours.** Les cycles trop courts (20 jours) ou trop longs (40 jours) signalent des états de petite vitalité. Si tout se passe sans douleur, il n'y a pas à intervenir ; les cycles se **normaliseront** à la suite d'une réforme vitale, bien appliquée.

● **Soins naturels.** — La grande action portera sur le **terrain** (étiologie) suivant nos conceptions (régimes et jeûnes — sommeil et relaxation-musculation et stimulation émonctorielle).

Mais plus spécialement, nous activerons **la circulation sanguine par des bains supercaloriques** (genre **Salmanoff)** à raison d'un **bain chaque soir** à **38° ou 39°,** pendant **10 minutes.** Mettre dans l'eau du bain quelques gouttes **d'essence de pin.**

De plus, chaque matin, nous stimulerons **l'élimination intestinale par une douche rectale** (petit lavement de 100 à 150 g d'eau tiède).

Enfin, nous conseillons de prendre, par la bouche, un peu de poudre d'**aloès** (1 pointe de couteau au milieu de chaque repas -

réduire si les selles deviennent trop liquides ou trop fréquentes). **L'aloès** améliore les **digestions,** nettoie le foie, vide la vésicule biliaire, stimule les contractions péristaltiques du **grêle** et du **colon.**

N.B. — Ne jamais oublier que la plupart des maladies qui atteignent les organes génitaux de la femmes (comme ceux de l'homme) ont une **origine intestinale.** Le plus grand nombre des porteurs de tumeurs à la **prostate** ou de **fibromes** sont des sujets ayant eu ou ayant des insuffisances **hépato-bilo-intestinales** (des ralentis, retardés ou constipés).

MÉNOPAUSE

La ménopause est la cessation définitive des règles (ou menstrues). Elle survient le plus souvent à un âge compris entre **45 et 55 ans.** Nous devons constater que ce phénomène ne se produit pas chez les femelles animales qui demeurent **fécondables** jusqu'à l'extrême vieillesse. Nous considérons qu'une **ménopause** survenant avant **55 ans** est prématurée. Elle indique un vieillissement précoce de la femme.

L'arrêt des règles est dû, tout simplement à une **sclérose** du tissu des **ovaires** qui, de ce fait, ne peuvent plus « pondre » leurs ovules.

La **sclérose** est une mortification, une « momification » cristalline des tissus par un phénomène progressif de **«dévascularisation»** c'est-à-dire de réduction du système vasculaire : atrophie des capillaires, veinules, etc.).

Cette sclérose des ovaires fait qu'ils deviennent insensibles aux influences des hormones secrétées par l'hypophyse.

Les manifestations de la ménopause sont diverses :

a) **Troubles des règles.** Tantôt arrêt brusque et inopiné, tantôt arrêt progressif. Le plus souvent l'arrêt définitif est précédé d'une période plus ou moins longue (1 ou 2 ans) d'irrégularités menstruelles (allongement des cycles, périodes sans règles, ou règles hémorragiques).

b) **Bouffées de chaleur.** Rougeur plus ou moins intense du visage, avec chaleur interne, et sensation d'angoisse. Souvent ces symptômes s'acompagnent d'**étouffement,** et d'une **transpiration abondante** (survenant surtout la nuit, ou dans la journée à la suite d'un effort ou d'un repas abondant).

c) **Régression des caractères sexuels secondaires** (augmentation du **tissu graisseux** chez les « dilatées », et **amaigrissement** chez les « rétractées ») ; diminution de la **pilosité du pubis ; sécheresse et atrophie de la muqueuse vulvo-vaginale** (perte du désir sexuel) ; **atrophie et hypotonie des seins.**

d) **Troubles pathologiques** (la ménopause ne les crée pas, mais elle intervient comme cause **occasionnelle** (efficiente) sur un terrain déjà surchargé humoralement.

On note, par exemple, une exagération des troubles **musculaires** et **ostéo-articulaires** (rhumatismes) ; et des **troubles cardiovasculaires** (varices, jambes lourdes, cheville enflée, pointes au cœur, etc.). Cependant, ce sont les **troubles mentaux** qui caractérisent le mieux la ménopause. **Le caractère s'altère ;** la vie familiale peut devenir difficile : crises de larmes, neurasthénie, etc. Certains troubles s'exagèrent dangereusement, du fait de la « fermeture » brutale de cet émonctoire supplémentaire que constituait la muqueuse utéro-vaginale. On peut voir apparaître brusquement une forme accentuée d'**obésité,** de diabète, de l'asthme, de l'eczéma, des migraines, des déséquilibres thyroïdiens et glandulaires, etc. Tout ce tableau clinique fait que la phase de la ménopause a été appelée : **âge critique.**

● **Le traitement classique des troubles de la ménopause est à base d'hormone :** progesterone à la **préménopause,** et œstrogènes en **ménopause confirmée.**

N.B. — Les **soins naturels** correspondent à la physiologie de l'élimination. Toute femme entrant en ménopause doit réduire considérablement ses **quantités alimentaires,** et ouvrir largement ses **émonctoires** (cutané, pulmonaire, hépato-intestinal et rénal). Les bains chauds supercaloriques, l'exercice au grand air, et les plantes laxatives et diurétiques sont les grands moyens de cette activation émonctorielle.

En vérité, la ménopause devrait se dérouler chez toutes les femmes dans la « paix physiologique » la plus complète, et surtout sans le risque de voir apparaître un fibrome exigeant une intervention chirurgicale, ou des hémorragies parfois fort dangereuses.

Une ménopause se prépare, donc, de nombreuses années avant l'échéance. La prévoir par une réforme de vie, intelligente, c'est neuf fois sur dix éviter les ennuis qui s'y attachent. Toute femme soucieuse de sa santé, de son équilibre personnel et de son milieu familial, devrait en avoir conscience. Les médicaments sont impuissants à normaliser une **physiologie en déroute ;** seule l'hygiène vitale et ses pratiques sont susceptibles de prévenir et de guérir les troubles survenant à cette époque de l'existence féminine.

LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Ce sont des manifestations de chaleur interne, de rougeur de la face et du cou, et des accès de transpiration, liés à des sentiments de fatigue, angoisse et dépression. Tout cela est lié et traduit un effort de l'organisme pour solutionner **ces problèmes internes** d'élimination. N'ayant plus possibilité d'utiliser les muqueuses utéro-vaginales pour ses **rejets** de colles et cristaux résiduels, il cherche une nouvelle solution : **celle de l'émonctoire cutané.**

Or, cet émonctoire est le plus souvent « fermé » chez la femme qui **sue** difficilement. Manquant d'entraînement pour cet usage, la peau ne s'ouvre pas à la sollicitation organique. La femme est dans la situation d'un sujet placé dans une caisse de sudation, et **qui ne peut pas suer** (il se produit un échauffement intérieur, avec sentiment d'angoisse).

N.B. — Il apparaît, donc, — en toute logique — que l'entraînement à la **sudation** est le moyen indiqué pour éviter les **bouffées de chaleur** de la ménopause.

Quelques années avant, dès la quarantaine, toute femme doit commencer à prendre des **bains de sudation** à raison de **1 à 2** par semaine.

A l'approche de la ménopause (aux premiers signes avertisseurs) la fréquence de ces bains doit être d'une séance tous les deux jours. Et en pleine **ménopause, bains quotidiens.** La dégression pourra se faire lentement par la suite.

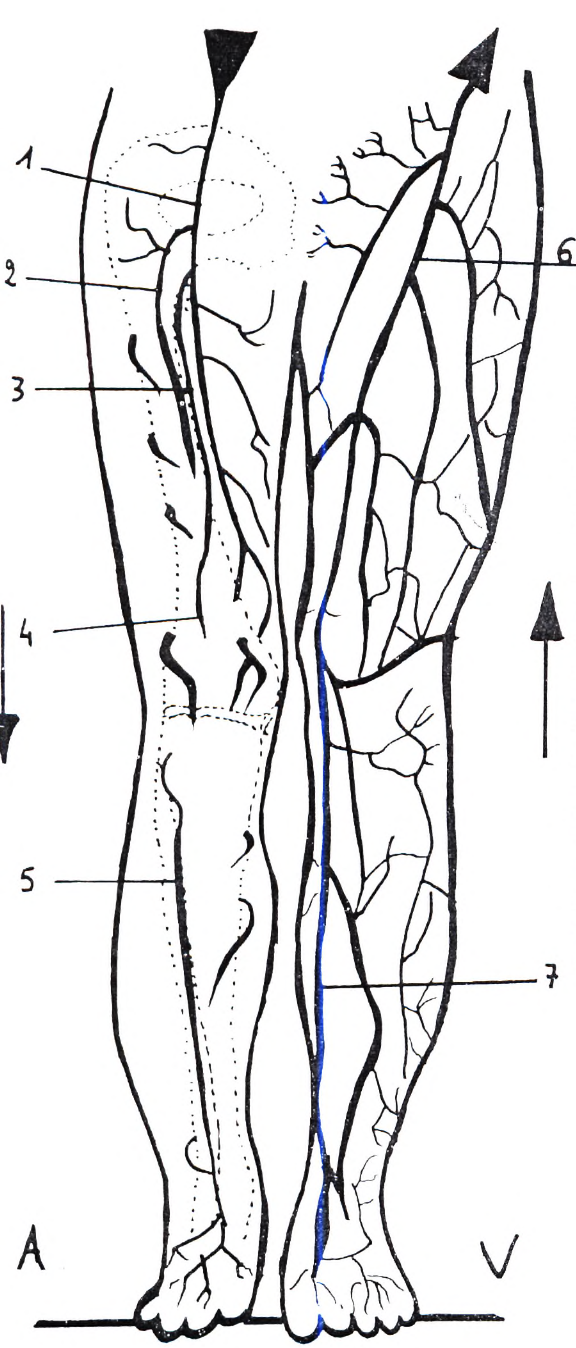
« C'est une corvée », direz vous. Certes, cela en est une de s'occuper de soi pour rester en bonne santé (20 à 30 minutes de soins particuliers représentent une discipline souvent pénible). Mais lorsque l'on sait tous les troubles et tous les ennuis que l'on peut éviter, avec l'assurance d'une prolongation heureuse de la vie active, par une telle pratique observée avec maîtrise, **on ne doit pas hésiter.** Seules les femmes sottes, au jugement à courte vue, refusent de s'y soumettre. Que celles-ci ne viennent pas se plaindre à nous de leurs **hémorragies**, de leurs **fibromes**, de leurs **veines variqueuses**, de leurs **migraines**, de leur **obésité sucrée**, ni de leurs **dépressions**.

JAMBES LOURDES ET CHEVILLES ENFLÉES

Ces symptômes indiquent des **troubles circulatoires.** Suivant les explications déjà données, le **sang** lourd et visqueux remonte difficilement vers le cœur ; les **muscles infiltrés de graisse** n'accomplissent plus leur fonction de **pompes secondaires ;** les filtres hépatiques et diurétiques sont peu « perméables » et font obstacle au transit sanguin ; la lymphe, de son sôté, mobilisée par la circulation veineuse, ralentit son courant ; et **la gravitation, en position debout, révèle toutes ces insuffisances.**

L'être humain, animal vertical (homo erectus) souffre, en vieillissant et en « s'encrassant », des effets de **la stagnation de ses liquides humoraux** (sang et lymphe) dans les membres inférieurs (œdèmes).

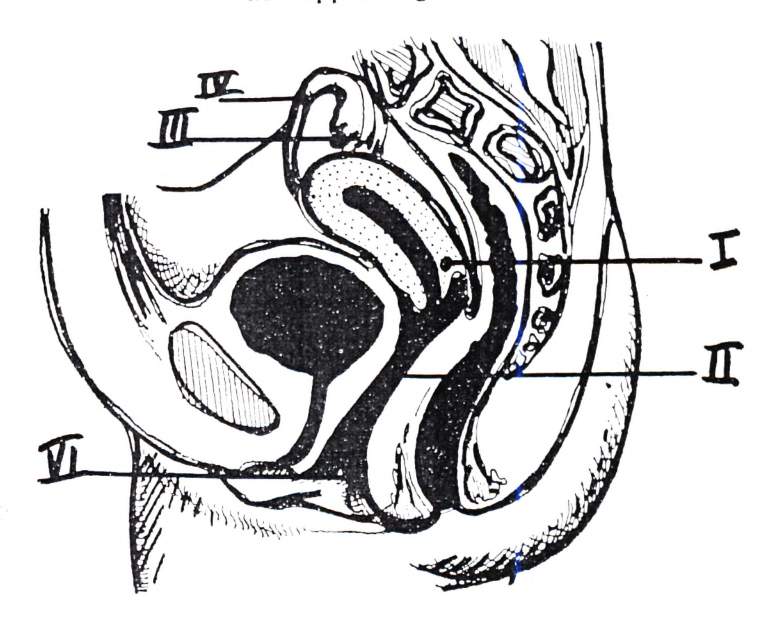
N.B. .. **La gymnastique antigravitionnelle** (pédalage, couché sur le dos, postures renversées du yoga, etc.) est le remède symptomatique le mieux indiqué (supérieur, assurément, aux gouttes de **l'abbé X ou Y** pour la circulation du sang). Cette gymnastique doit se faire obligatoirement tous les soirs avant le lit.

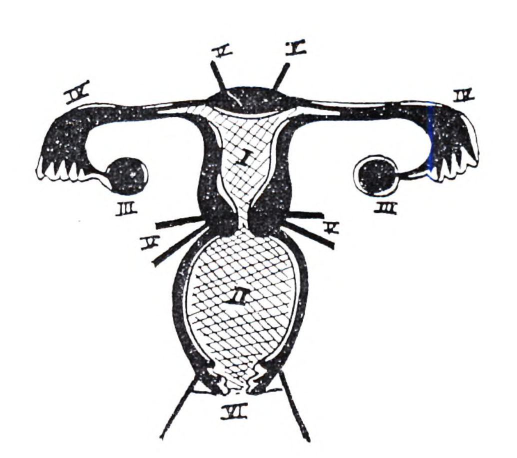


Sur le dessin ci-contre, on voit la circulation artérielle (jambe gauche), et la circulation veineuse (jambe droite).

C'est la fameuse veine **saphène**, (le gros tronc qui remonte le sang vers le bassin) qui est souvent le siège de **dilatation et de varices.** Souvent, un obstacle dans le bassin (constipation, ptose intestinale grossesse, etc.) gêne le retour du sang veineux. 1, 2, 3, 4 et 5, **vaisseaux artériels** ;
6 et 7, vaisseaux veineux.

Coupe du bassin féminin montrant la disposition de l'appareil génital





I : Utérus. — II : Vagin. — III : Ovaires. — IV : Trompes. — V :Ligaments de suspension. — VI : Vulve.

On comprend aisément que **toute insuffisance émonctorielle** (de nature colloïdale) par déficience hépato-bilo-intestinale, ou pneumo-cutanée, se repercute sur les muqueuses utérines et vaginales ; et que l'appareil génital de la femme devient en certaines circonstances un **relai de l'élimination** (pertes, hémorragies, fibromes).

Lui adjoindre, si l'on est raisonnable, une **hygiène alimentaire avec restriction** (faire sauter le repas du soir tous les 2 jours, boire de l'eau, et manger des biscottes au gluten à20 %) ; et des bains généraux à **39°** (5 minutes), suivis **d'ablution froides** sur les jambes.

Veiller à l'élimination **urinaire** (urines jaunes, assez abondantes, mais sans avoir besoin de se lever la nuit.

Pour exciter la diurèse, boire 1 litre de tisane de **poireaux** ou **d'oignons** (non sucrée) dans la journée en tant que boisson. Faire ces cures diurétiques d'une manière continue aussi longtemps que durent les enflures.

« PENDANT LA CROISSANCE ET TOUT AU LONG DE LA VIE SE RÉALISE LE **CHEF-D'ŒUVRE** DE LA NATURE QUI EST UN **ÊTRE VIVANT.** QUELLES FORCES **DIRECTRICES** CONDUISENT CE BALLET DES CELLULES DONT LA RÉGULARITÉ, LA DISCIPLINE, L'INTELLIGENCE CRÉATRICE ET RÉPARATRICE NOUS ÉTONNENT A CHAQUE PAS ! »

P.M.

NOTES COMPLÉMENTAIRES

• MICRO-CIRCULATION ET CAPILLAIRES

Le Dr **A. Salmanoff** parle dans ses livres du **Miracle de la Vie** et des **mystères de la physiologie.** Il a, particulièrement, mis en évidence les phénomènes qui s'attachent à la circulation du sang et aux moyens de stimuler cette circulation.

« La vitalité et les immunités naturelles, écrit-il, qui confère à l'individu cet état de grande santé, envié par beaucoup, résident pour une grande part dans la **qualité du sang,** dans son déplacement le corps et les grands filtres organiques, et surtout dans le **transit veineux de retour...** améliorer la qualité de ce liquide, le rendre plus fluide, renforcer sa force de pénétration dans les capillaires et accélérer au maximum sa vitesse de retour au cœur, constituent les **grands moyens, facteurs de santé...** Mieux que les médicaments, plus ou moins douteux, et toujours toxiques, mieux que les vaccins qui vicient les humeurs pour des temps très longs, les bains « supercaloriques » — au-dessus de 38° — protègent et aident à la guérison des maladies parce qu'ils agissent directement sur les **plasmas circulants,** en les filtrant, les épurant, et les propulsant .

On ne s'intéresse pas assez à la circulation et aux moyens d'en assurer le bon fonctionnement. A mes yeux, **l'eau chaude,** le **massage** et la **gymnastique** sont ces moyens avec un **régime alimentaire** hypotoxique, c'est-à-dire faiblement pourvoyeur en déchets et résidus du métabolisme digestif..............................

Le biologiste P.V. **Marchesseau,** que j'ai connu malheureusement dans les dernières années de ma vie, m'avait soumis ses idées à ce sujet. Elles rejoignent les miennes et je souhaite que ce chercheur de la physiologie des profondeurs soit, un jour, reconnu comme un grand précurseur non seulement dans son pays mais dans le monde... Les livres de médecine et surtout les livres traitant des diverses thérapeutiques restent muets ou presque sur l'importance du phénomène circulatoire et sur les moyens qui en assurent le bon déroulement. On ne sait pas, médicalement, ni améliorer la fonction cardiaque, ni activer les processus de circulation dans les fins canaux capillaires, **à l'endroit où tout le drame se joue...**

Au niveau des capillaires, le mystère demeure entier. Toutes les dificultés circulatoires naissent dans cette zone... Véritable miracle de la nature physiologique, on ne comprend pas bien les processus qui permettent à la circulation de ne pas se « bloquer » définitivement dans les « lacs » et « marécages » à faibles courants que constituent les capillaires ; d'autant que cette circulation reprend son « élan » pour aller au cœur, et celà d'une façon satisfaisante dans la plupart des cas...

Sept milliards de minuscules vaisseaux sanguins, plus de **100.000 km** de canalisations pour irriguer **120 hectares** de tissus, tel est le prodigieux système vasculaire, qu'une pompe, grosse comme le poing, anime aux dires des officiels. C'est le biologiste **P.V. Marchesseau,** qui le premier m'a parlé des pompes sanguines véritables que constituent le **diaphragme,** et les **muscles de relation.**

« Le cœur n'est qu'un **échangeur de circulation** » déclare le biologiste **Marchesseau ;** et il a raison...

Voilà pour quelles raisons, il faut entraîner son diaphragme (respiration) et ses grosses masses musculaires des cuisses. »

Un autre fait étonnant, remarqué également par le Dr **Salmanoff,** est la prolifération (ou la rétraction) des capillaires, suivant certaines conditions physiologiques.

A des endroits bien définis des vaisseaux se forment des **racines,** sur lesquelles poussent à leur tour des radicelles de plus en plus fines. Les radicelles opposées essayent, alors, de se rencontrer.

Elles s'étirent dans le tissus intercellulaire et semblent se rencontrer **non par hasard** mais comme dirigées par une force instinctive, directrice et **intelligente.** Après s'être trouvées, elles s'unissent et le flot sanguin les parcours, nourrissant et nettoyant les tissus ainsi irrigués.

Cependant cette activité des capillaires est compromise par le **froid, l'alcool,** les **médicaments** (toxiques), les **mauvais aliments** et le **tabac.** Les capillaires ne se développent au maximum à travers tous les tissus que dans un certain degré de chaleur extérieure (pour l'être humain au-dessus de 25°). L'homme est un animal « tropical ». Les bains supercaloriques de **38 à 40°** permettent de restituer aux tisus la chaleur qui leur fait défaut dans nos pays tempérés ou froids. Les capillaires sous l'action de l'**eau chaude** se développent, et peu à peu tous les tissus sont **restructurés** de leurs fins réseaux de mailles vasculaires. Les états de maladie ou de santé évoluent parallèlement à la destruction ou à la réfection des capillaires (capillopathie).

Les médecins O. **Müller** et F.E. **Bucher** (le fil du nutritionniste) pensent — comme nous — que la **capillothérapie** est un des grands moyens parmi les plus sûrs pour améliorer les états physiologiques.

Mais, le régime hypotoxique, la suppression de l'**alcool** (et des boissons alcoolisées), la réduction des **viandes** et des amidons, contribuent également à cette **capillothérapie.**

Le Dr **Bertholet,** par ses coupes de tissus, a démontré expérimentalement, les merveilleux effets des **aliments simples** (légumes verts, fruits et un peu de fromage blanc) pour refaire les capillaires **lésés** par des régimes incendiaires.

Enfin, il ne faut pas oublier **l'exercice,** c'est-à-dire la **musculation systématique** (avec résistance ou haltères légères, suivant l'enseignement d'**Ed. Desbonnet).** Par des contractions répétées et isolées, on irrigue une zone tissulaire aussi aisément qu'avec des cataplasmes ou des bains chauds. Ce principe de « gymnastique des organes » a échappé à beaucoup ; il est pourtant facile à contrôler. L'hyperhémie musculaire provoque dans les tissus voisins un **échauffement à effet capillothérapique.** Par exemple, la plupart des hommes de 30 ans, sédentaires depuis toujours, ont perdu leur système vasculaire au niveau des **disques intervertébraux** (lesquels ne survivent que par un léger apport de lymphe, d'où la destruction rapide de ces « disques » et des **têtes osseuses** en général).

Par contre, chez un acrobate au tapis (cirque) du même âge qui, par son entraînement régulier depuis son enfance, a travaillé sa colonne, on constate que le réseau des capillaires est encore très étendu à ce niveau. Les haltérophiles, les gymnastes et les culturistes présentent, d'une façon générale, des disques vertébraux **épais** et des réseaux de capillaires encore apparents.

● LES BOUFFÉES DE CHALEUR ET LA MÉNOPAUSE

Cette explication détaillée, donnée par le professeur A. **Rousseaux,** docteur ès-sciences, a été publiée dans la revue la **« Vérité »,** mais nous estimons qu'il convient de la répéter, dans ce livret.

Le phénomène de la ménopause (retour d'âge) et des **vicariances éliminatoires** sont, en effet, remarquablement exposés ; et le lecteur comprendra facilement comment en activant les **grands filtres émonctoriels** (par la gymnastique, les bains, les respirations et les plantes laxatives et diurétiques), on évite **l'apparition d'émonctoires de suppléance** (vagin, abcès, etc.).

Les bouffées de chaleur de la ménopause non seulement « s'auto-guérissent » très bien par nos méthodes naturelles, mais encore, **elles sont inconnues** pour toutes celles qui ont la sagesse de suivre notre enseignement bien avant l'échéance.

● UN PHÉNOMÈNE BIEN NATUREL

L'utérus est, comme chacun sait, **l'organe de la gestation.** C'est au niveau de sa muqueuse interne que l'**œuf** (**ovule** venue de l'**ovaire**) se fixe, après avoir été fécondé par un **spermatozoïde** dans les **trompes,** pour poursuivre son développement jusqu'au terme de la grossesse.

Le cycle ovarien comprend deux phases : une phase **folliculaire** et une phase **lutéale.**

Pendant la première, la muqueuse utérine se gorge de sang, et le muscle utérin augmente de volume.

Dans la seconde, l'ovule fécondé se fixe sur la muqueuse et s'y développe, nourri par le sang.

S'il n'y a pas eu **fécondation,** il se produit une petite **hémorragie** (20 0à 400 g de sang sont rejetés en 3 ou 4 jours). La muqueuse utérine **se vide** littéralement de tout son contenu (sang, lymphe, sérum), amassé et prévu pour nourrir l'œuf en cas de fécondation.

Ce phénomène hémorragique est **normal** ; il constitue ce qu'on appelle les « menstrues » ou les « règles ». Il se produit, environ, tous les mois, chez la femme en bonne santé.



● UN PRIVILÈGE FÉMININ

Pour nous, cette hémorragie périodique représente une **élimination favorable.** La femme a cet avantage physiologique sur l'homme, qu'elle **s'épure** mensuellement à l'occasion de ses règles. Et **elle rejette d'autant plus de sang qu'elle est surchargée** sur le plan des humeurs. Après des cures de désintoxication bien conçues, les **règles deviennent moins abondantes** (parfois un verre à liqueur, et sur un seul jour).

Mais pour les sujets surchargés, l'utérus devient une véritable **soupape de sécurité,** ou un émonctoire supplémentaire (surajoutant son action aux émonctoires habituels : peau, poumons, reins et intestin).

De nombreuses constatations permettent d'en juger :



a) Des **pertes visqueuses** s'écoulent, souvent, du vagin, venant de l'utérus, chez les femmes en mauvaise santé. A la fin des règles, les pertes sont moins abondantes ou disparaissent pour quelques jours.

b) Beaucoup de femmes disent qu'**après les règles, elles se portent mieux et voient disparaître comme par enchantement leurs petits troubles habituels** : migraines, boutons, lourdeur des jambes, constipation, etc. Cette amélioration est liée à l'épuration sanguine. A chaque menstrue, il se produit une élimination massive des **déchets et résidus métaboliques** (responsables des troubles observés.

Les humeurs (sang, lymphe et sérum) se trouvent ainsi nettoyées de leur **colles** (viscosité) et de leurs **cristaux** (sables).

• LA MENOPAUSE RÉVÉLATRICE

D'autres observations montrent, encore, la valeur de notre raisonnement. Le rôle de drainage de l'utérus est mis en évidence par certains phénomènes de la ménopause.

C'est, dit-on, la période « critique », celle où les « règles » disparaissent (entre 50 et 55 ans environ, chez les femmes modernes).

De nombreux troubles apparaissent à ce moment : sensation de pesanteur et d'étouffement, palpitations cardiaques, **bouffées de chaleur,** etc.

D'autres affections plus graves peuvent même survenir (hypertension artérielle, eczéma géant, troubles mentaux avec angoisse et neurasthénie, etc.).

Toutes ces maladies **symptomatiques** sont dues non à l'arrêt des règles mais à la perte de **la fonction émonctorielle utérine** (par suite de cet arrêt).

Les surcharges (métabolites) ne sont plus éliminées et s'accumulent dans les humeurs.

D'autres voies émonctorielles sont, alors, sollicitées. **Mais l'organisme féminin, ayant perdu notamment une bonne partie de sa fonction cutanée et respiratoire** (la femme ne sue pas ou peu, et ne sait pas respirer), il se produit des bouffées de chaleur, des vapeurs, et parfois des **sueurs libératrices,** à défaut le cœur tape et se fatigue. Ce sont les fameux symptômes de la ménopause, qu'il est possible d'éviter et de guérir par quelques procédés simples :

a) **Sudation sèche** (tous les 2 jours, avant le lit) suivie d'une douche tiède et d'onctions du corps aux essences de lavande ;

b) **Bains chauds à 39°** (durant 20 minutes), tous les 2 soirs, toujours avant le lit (à défaut de l'appareil de sudation). Mettre dans l'eau une poignée de gros sel ;

c) Faire sauter le repas du soir tous les 2 soirs (correspondants aux pratiques ci-dessus) ;

d) Prendre au réveil une **petite douche rectale** de 200 g d'eau pour stimuler la fonction intestinale ;

e) Boire chaque soir en se couchant une forte tisane de **boldo,** non sucrée, et avaler une pointe de couteau de poudre d'**aloès.**

f) **Faire de la gymnastique** (2 heures de vélo, ou 4 heures de marche) deux fois par semaine pour la fonction respiratoire ;

g) Enfin, réduire l'apport des **amidons** et des **viandes** dans l'alimentation (se contenter dans la mesure du possible de **fruits,** de **légumes verts** et de **fromage,** avec quelques **biscottes au gluten 20 %,** un peu de riz et de pommes de terre au four).

A ces conditions, **les troubles de la ménopause,** n'existeront plus. Ils ne se produiront pas, ou disparaîtront.

Un médecin ami, auquel nous parlions de ces transferts morbides, ne voulait pas y croire (ce n'est pas enseigné en faculté). Cependant, un jour, il fit enlever les deux ovaires à une de ses clientes. Bien entendu, les règles disparurent. Mais brusquement, des **hémoptysies** se manifestèrent. L'organisme avait trouvé la voie de l'élimination pulmonaire pour remplacer celle de l'utérus (même phénomène pour les rhumes et les saignements de nez, lorsque le foie, la vésicule et l'intestin ne rejettent plus suffisamment de **bile** ou **colles**).

Devant cet exemple, ce médecin réforma son jugement.

Retenez ceci : **l'utérus par ses éliminations est un puissant organe d'épuration de l'organisme féminin.** Ce drainage périodique (règles) permet à nos compagnes d'être moins sujettes que nous, les hommes, à diverses maladies (bronchites, hypertension, goutte, etc.).

La longévité féminine supérieure à la masculine s'explique encore, par ce phénomène d'épuration périodique. Il découle de cette étude que les meilleurs moyens pour éviter ou guérir la plupart des **affections gynécologiques** (troubles symptomatiques émonctoriels et non maladies authentiques) consistent à atteindre le **mal humoral** des surcharges et à le supprimer par la désintoxication.

Les grandes hémorragies utérines et les hypertrophies tenaces de l'utérus (fibromes) sont très souvent les effets de la ménopause.

Les **hémorragies** cèdent, la plupart du temps, à la cure de **jeûne sec** (de 3 à 4 jours) ; et les nodosités (fibrome) situées en plein **muscle** sont réduites, généralement, en quelques mois de **désintoxication.** C'est l'état défectueux de la femme, sur le plan des humeurs, qui détermine ces troubles. Leur correction s'obtient par l'épuration humorale suivant nos procédés.

Le bien-fondé de **l'élimination utérine** est mis en évidence par le phénomène des pertes et leurs incidences. Une femme de 25 ans se plaignait de pertes abondantes et glaireuses ; le gynécologue conseilla des applications locales de sulfamides en poudre, ainsi que des cachets de même nature. Le résultat, sur le plan local, fut spectaculaire. En quelques jours, la jeune femme fut «guérie» (!).

Malheureusement, l'utérus se mit à gonfler et à durcir. Les os du bassin devinrent douloureux (comme pour un accouchement). Les souffrances furent intolérables. On dut user de **calmants.** Des migraines, alors, se manifestèrent, puis une **phlébite** s'annonça (énormes varices à la jambe gauche). La santé ne revenait pas, malgré les soins médicaux. Tout à coup les **pertes vaginales réapparurent** et tout rentra très vite dans l'ordre. **L'organisme avait retrouvé son exutoire.** Par la suite, la jeune femme, guidée par un hygiéniste, modifia son régime et son comportement vital et se débarrassa de ses pertes. C'est par là qu'on aurait dû commencer. Pour que la muqueuse de l'**utérus** cesse d'être utilisée comme un **émonctoire de suppléance,** il faut alléger la source alimentaire, désénerver le sujet, et **ouvrir les 4 émonctoires habituels** (insuffisants chez beaucoup).

- **LES THROMBOSES (provoquées par des caillots de sang) SONT LE FAIT D'UN SYSTÈME CIRCULATOIRE DE RETOUR EN MAUVAIS ÉTAT (appareil vasculaire déformé, et sang visqueux).**

A **Moscou** on a réussi à sauver un malade chez lequel un caillot de sang était venu obstruer un vaisseau coronaire. Le chirurgien a glissé, par une artère, jusqu'au cœur, un tube de plastique dans lequel il a injecté une **drogue fluidifiante.**

Cette prouesse du Dr **E. Tchazov,** peut dans une certaine mesure, rassurer les sujets atteints de troubles cardio-vasculaires.

Cependant, tout exploit médical, masque d'énormes faiblesses. L'intervention, dont nous venons de parler, est une mesure d'urgence individuelle, d'exception. **La réussite d'une telle pratique n'est pas assurée ;** il peut y avoir des accidents et des conséquences graves, prévisibles et imprévisibles. Et puis, ce n'est pas par cette méthode qu'on mettra à l'abri tous les êtres humains.

Ne parlons, donc, pas d'espoir pour les cardiaques.

Lorsqu'on sait que les **maladies cardio-vasculaires** tuent plus que le **cancer,** la **tuberculose** et la **poliomyélite réunis,** on comprend l'intérêt d'y voir clair en cette matière et de ne pas se bercer d'espoirs vains ?

Virchow disait que la thrombose dépendait de trois facteurs : **structure** (anormale) des vaisseaux, composition du **sang** (devenu visqueux par ses surcharges résiduelles, plasmatiques) et **ralentissement** du sang (sous l'action des causes précédentes ; formation de **lacs** et **marécages** sanguins).

Le sang est un **liquide complexe.** Il est composé pour 50 % de son volume de **plasma** (concentré aqueux, avec sels minéraux, protéines alimentaires, acides animés, glucose, cholestérol, vitamines, hormones, etc.). Pour 50 %, il véhicule également des **cellules** (rouges, blanches et plaquettes). Les **cellules rouges** (globules) fixent l'oxygène et le porte aux cellules ; au retour,

elles emportent **l'oxyde de carbone** (gaz résiduel de la respiration cellulaire). Les **cellules blanches** sont des cellules lymphatiques, préposées à la défense de l'organisme. Quant aux **plaquettes,** en forme de bâtonnets fuselés, puis de disques empilés, elles assurent la **coagulation** du sang (phénomène indispensable pour **fermer** la plaie ou lésion survenue dans le système **clos** de la circulation et éviter une **hémorragie fatale**).

L'hémophilie (maladie caractérisée par une carence de la coagulation) est **liée** à un mauvais fonctionnement du système des plaquettes (on use d'**immuno-dépresseurs** pour paralyser cette fonction). Dans les thromboses, les plaquettes seraient, également, responsables. La **thrombose** serait, en quelque sorte, une **maladie des plaquettes.**

En principe, la membrane interne des vaisseaux ne permet pas aux plaquettes de se fixer, mais que survienne une affection favorisante : irritation sucrée, athérosclérose par cholestérol excédentaire, etc., le **thrombus** colle aux parois, et grossit jusqu'à finir par boucher la lumière des veines. Cela se passe le plus souvent aux **endroits contournés des vaisseaux ou à leur bifurcation** (les rivières s'ensablent plus facilement à ces mêmes endroits).

A ce jour, malgré quelques exploits du genre cité plus haut, la médecine est désarmée devant les **thromboses.** Les médicaments : héparine, antivitamines K, les anti-coagulants ou anti-agrégants, l'aspirine, etc., et tous les moyens chirurgicaux ne sont employés que pour contenir l'expansion du mal. La guérison véritable, là encore, passe par la prévention. Il faut **empêcher** que la **thrombose** apparaisse ; et pour qu'elle n'apparaisse pas, il convient d'éviter **déformation des vaisseaux** et **viscosité sanguine.**

● LE « DOPPLER » PEUT TRACER UN « PORTRAIT-ROBOT » DE L'ÉTAT DE NOS VEINES, CAPILLAIRES ET ARTÈRES

Grâce à cet appareil, on est actuellement capable de déceler une maladie artérielle ou veineuse, à l'état naissant ou **presque.**

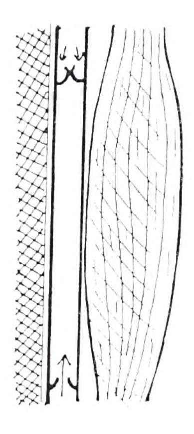
Il indique **la vitesse du transit du sang,** à tous les niveaux. Lorsque le débit est ralenti par un encombrement quelconque, il le signale.

Le « Doppler », inventé par le physicien autrichien du même nom, peut assurément rendre de grands services. Mais lorsqu'on entend dire aux spécialistes que le fait de déceler le mal permet à coup sûr d'en arrêter l'évolution par les moyens médicamentaires dont ils disposent, on ne peut être que sceptique.

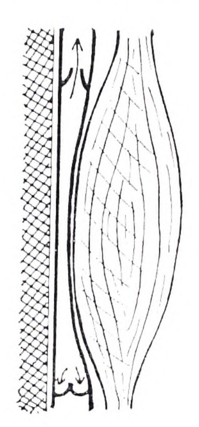
« A condition de s'y prendre tôt, affirme le Dr C..., le mauvais état vasculaire décelé par le **Doppler,** nous permet de stabiliser la maladie, mais encore d'obtenir une guérison complète ».

Mais comment peut-on parler de guérison complète quand on n'a pas pu éliminer la cause profonde responsable (la déformation des vaisseaux et l'état du sang).

Action des muscles de relation sur la circulation de retour



Muscle « relâché »

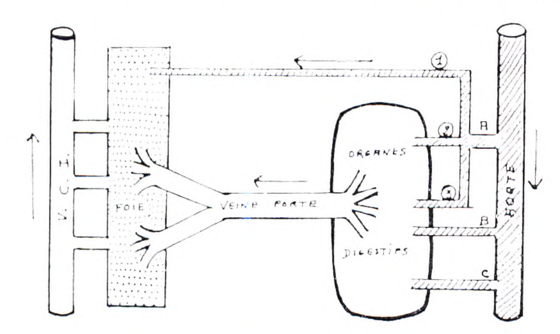


Muscle « contracté »

Ce sont les **contractions systématiques et répétées des muscles de relation** (bras, épaules, mollets cuisses etc.) qui « écrasent » en se contractant les **veines** et forcent le sang à progresser vers le cœur.

Les **muscles de relation** les plus éloignés du cœur sont des « pompes secondaires » qui conditionnent le transit sanguin de retour. Sans ces muscles, la circulation serait impossible (d'où utilité de la gymnastique pour remédier aux désordres circulatoires).

Schéma de la circulation digestive et de l'oxydation du foie, de l'estomac et du pancréas



La meilleure façon de **décongestionner un foie** est de provoquer une ventilation pulmonaire (avec essoufflements) pour que l'**aorte** se charge en **sang oxygéné** et que **l'artère hépatique** (A 1) conduise ce sang régénérateur aux cellules hépatiques.

Mieux que les extraits de foie, les tisanes de boldo et autres remèdes (parfois toxiques), les **exercices respiratoires (diaphragmatiques) purgent et nettoient le foie,** lui rendant sa perméabilité et sa fonction épurative (ou biliaire).

Les trois premières artères A, B, C, issues de l'aorte, apportent l'oxygène aux organes digestifs. La première (A) se divise en trois : artère hépatique (1), artère de l'estomac (2) et artère du pancréas (3).

La guérison des **thromboses** et accidents par caillots ne peut s'obtenir définitivement que par la réparation des **tissus vasculaires** (veines, capillaires et artères), et **la fluidité du sang.** Et pour en arriver là, il est indispensable — après la médication ou les interventions d'urgence — de revenir aux règles essentielles de **réforme alimentaire,** de **musculation,** de **respiration,** et de **balnéation chaude.**

« LAISSONS LES MÉDICAMENTS DE COTÉ ; ILS SONT TOUJOURS DANGEREUX ; ET MÊME S'IL FAUT LES TOLÉRER DANS CERTAINS CAS D'**URGENCE,** POUR UN TEMPS TRÈS COURT, ILS N'APPORTENT PAS LA SOLUTION AUX PROBLÈMES POSÉS. »

P.M.

LES GRANDS MOYENS VASCULAIRES

Pour sauver les tissus vasculaires : **veines, capillaires, artères** et **cœur,** il existe des moyens naturels qui, non seulement préviennent les grands troubles fonctionnels, et les grandes atteintes lésionnelles (qui leur succèdent), mais encore dans la plupart des cas permettent le retour à la normale. Quels sont ces moyens ?

1. **Le régime humain spécifique et naturel.**

a) Tout d'abord, il faut rappeler l'action du **jeûne** hydrique et sec pour « assécher » rapidement un terrain surchargé (en **colles** et **cristaux,** résidus métaboliques). Le **jeûne hydrique** est la privation de nourriture solide avec tolérance pour des **boissons diverses :** diurétiques, eau distillée, eau chaude citronnée, jus de fruits naturels, etc.

Les tisanes diurétiques sont à base de **poireaux, d'oignons,** de **cresson,** de **chiendent,** de **pissenlit,** etc.

Ces tisanes sont faites par macération à **froid** ou à **chaud** (moins de 60°), et **non sucrées.**

Il faut en boire **1 à 2 litres** par jour durant toute la période de la cure (qui, en général, s'étend de **3 à 7 jours**). Cette durée est suffisante pour régler la plupart des problèmes.

L'eau distillée, suivant **Hanish,** a également une action diurétique. Elle est bue « nature » sans aucune adjonction de plantes, à raison de 2 à 3 litres par jour. On peut ajouter, si on le désire, un peu de jus de citron (1 cuillérée à café) par litre.

Les **jus de fruits** sont obtenus directement (centrifugeur) ainsi que les jus de **légumes verts.**

N.B. — Les bouillons de légumes (cuits) remplacent, en hiver, les jus.

b) Le **jeûne sec** est plus courant (2 à 3 jours). Il consiste à ne rien prendre, ni aliments solides, ni boisson. Pour une documentation complète, lire notre livret sur les **jeûnes** (humides, secs et mixtes).

c) Après la phase de jeûne, vient celle du régime biologique qui est un **régime restrictif aux crudités** (légumes aqueux variés, fruits juteux, gras et secs ; fromage blanc). Les quantités quotidiennes sont les suivantes : 1 à 2 kg de légumes et de fruits, pour 200 g de fromage. Ce régime, hautement **nutritif** (il nettoie et vitalise), peut être suivi, sans crainte, **deux à trois semaines après la cure de jeûne.**

Tous les troubles vasculaires de retour s'estompent comme par miracle. Lire notre livret sur les **Aliments Biologiques Humains** et celui sur les **Menus et Recettes.**

2. **Les bains supercaloriques (Salmanoff).**

Ils sont indispensables, mais doivent être pris très progressivement. Ils demandent un peu d'habitude et quelques séances d'entraînement.

Les températures les mieux tolérées sont celles de **38° à 39°**. Pendant 5 à 10 minutes, n'importe qui peut se baigner à ce degré de chaleur.

Par la suite, c'est-à-dire après 5 ou 6 bains (à raison d'un bain par jour), il est facile d'atteindre **40°**, pendant 15 minutes ; ce qui est largement suffisant pour obtenir l'effet vasculaire.

On peut mettre dans l'eau **quelques gouttes d'essence à effet respiratoire :** eucalyptus, pin, etc. ou à **effet révulsif** (vaso-dilatateur des capillaires) du type géranium, térébenthine ou orange.

Dans tous les cas, la prudence exige de contrôler par de faibles doses les effets des essences, et les **tolérances individuelles.**

Chacun réagit différemment, et il est impossible de fixer exactement le **nombre** de gouttes à mettre dans le bain.

Après le bain, légère **réfrigération** (ablution froide) sur les zones **lésées** (eczéma, varices, ulcère, etc.).

3. **La musculation à effet capillothérapique.**

La musculation agite et accélère le circuit sanguin, obligeant la masse plasmatique à passer, suivant un rythme accéléré, à travers les quatre grands filtres dispersés qu'elle rencontre.

Ce quadruple effet a été appelé par nous **l'effet émonctoriel** de la musculation (qui fait respirer, suer, défecer et uriner).

Il n'y a guère de meilleurs moyens pour éliminer qu'une bonne gymnastique de musculation, une fois par jour pendant 30 à 40 mn.

Une bonne gymnastique de musculation se remarque à l'essoufflement, et à la sueur qui couvre le corps. Il ne faut pas se fatiguer **outre mesure,** comme dans un footing ou une trop longue séance de jogging (devenu à la mode **sans raison**).

La musculation est une série **d'efforts localisés** et étendus à tout le corps (toilette musculaire). Il n'y a jamais d'excès ; et les

effets capillothérapiques se signalent au grand bien être qu'on éprouve après quelques jours d'entraînement.

Les exercices intéressent tour à tour **les bras et les épaules ; la poitrine et le dos ; les reins et le ventre** ; et **les cuisses et les mollets.** Il faut passer en revue toute la musculature en suivant le modèle des **contractions isolées avec légère résistance** (haltères). Chaque groupe musculaire est sollicité **20 fois** en trois répétitions (au total : **60 contractions**).

Lire au sujet des exercices conseillés notre livret : **Culture Physique de l'Homme** (les femmes peuvent s'en inspirer).

N.B. — C'est en usant quotidiennement d'aliments **crus,** de bains **supercaloriques** et de musculation systématique qu'on peut espérer réduire tous les **troubles vasculaires de retour.**

Les **cures,** pour ceux qui veulent se mettre à cette méthode sans connaissance spéciale ni entraînement, débutent toujours par quelques jours de jeûne, suivis d'un régime hypotoxique. Pour ceux qui ont peur d'un tel régime, il est possible de remplacer le jeûne par une **monodiète** de même durée.

On peut, d'autre part, rompre à tout moment la cure entreprise et la reprendre quelques jours plus tard.

« LES ÉPREUVES VÉCUES SONT LES MEILLEURES. ET EN BIOLOGIE, **IL FAUT EXPÉRIMENTER SUR SOI-MÊME.** »

P.M.

ATTESTATIONS

1. **TÉMOIGNAGE DE L'AUTEUR : « Actuellement en 1982, âgé de près de 75 ans, je suis régulièrement — chaque trimestre — une cure concernant ma circulation de retour.**

Cette cure consiste en trois semaines de soins continus, comprenant 8 jours de **jeûne hydrique** (en été) ou de **monodiète aux fruits juteux et crus** (en hiver). Après ces 8 jours, un régime exclusivement composé de **fruits** variés et de saison (1 à 2 kg par jour), de **légumes aqueux** crus et cuits (quantité à volonté) et de **fromage blanc frais** (100 à 200 g par jour).

Durant cette même période, je prends **deux bains chauds par jour à 40°** (durée 10 minutes) et je fais quotidiennement soit une **gymnastique musculaire complète (45 minutes),** soit une sortie **en bicyclette de 50 km** (2 heures) ; cela suivant le temps et la saison.

N.B. — Il m'arrive de remplacer la sortie en bicyclette (surtout en hiver) par une séance de **course à pieds** (3 fois 400 mètres en longues foulées, avec repos entre chaque parcours).

Par cette pratique trimestriellement répétée, j'ai ralenti mon **cœur** (de 75 pulsations au réveil à 60), abaissé ma **tension** (de 15 à 13) ; amélioré ma capacité thoracique (de 3,5 à 4,5 litres) et obtenu des **nuits parfaites** (sans agitation, ni rêves, avec sommeil rapide et profond).

De plus, et je cite cet entraînement particulier, parce qu'il a régularisé ma circulation de retour qui commençait à **flancher** (dilatation et nodules de la veine saphène interne du mollet, avec léger paquet variqueux près du creux poplité).

Des médecins amis affirmaient que je ne pourrai pas modifier cet état et me conseillaient soit de faire **scléroser** mes veines, soit de les extirper (opération).

Quelques poussées discrètes de paraphlébite, avec gonflement, rougeur, douleur et incapacité de marcher avaient éveillé mes inquiétudes. C'est, **alors,** que je résolus de m'occuper sérieusement de ma circulation de retour et mis au point la méthode ci-dessus indiquée. En vérité, je dois vous dire que j'ai procédé avec modération et beaucoup de progression.

Actuellement, ma **jambe gauche** (anciennement malade) est semblable à la droite (qui n'avait rien). Beaucoup de personnes de mon entourage peuvent en témoigner, ainsi que **les médecins amis** qui n'en reviennent pas et me qualifient de « sorcier ».

Mais il n'y a aucune sorcellerie dans tout celà, simplement un peu de logique et une bonne compréhension de la physiologie.

Du reste, confirmant notre expérience, de nombreuses lettres nous parviennent de sujets atteints de **troubles vasculaires** et qui — après avoir lu nos écrits ou nous avoir entendu en conférence — se sont mis à suivre nos conseils et ont obtenu sur eux des résultats semblables aux nôtres.

Voici quelques-unes de ces lettres :

2. **Lettre de Mme V... P... (Paris-X^e).**
Sujet âgé de 50 ans, et atteint d'un ulcère variqueux à la jambe depuis plus de 4 ans, et rebelle à tous les soins.

« ... Vous m'avez gentiment donné des conseils concernant ma jambe à la fin de votre dernière conférence sur les troubles cardio-vasculaires... j'ai suivi votre méthode à la lettre ; et je puis vous dire maintenant — après 6 mois de soins assidus — que mon ulcère variqueux est complètement guéri. Certes, la peau garde une couleur brune, mais j'espère que cela disparaîtra. Je continue, bien entendu, mon **régime,** mes **bains** et ma **gymnastique** (3 semaines par trimestres). Et après chaque cure, je sens que ma jambe devient plus forte et que la circulation s'améliore...

De l'avis général, j'ai rajeuni (ayant maigri de plus de 15 kg) et je me trouve aussi alerte qu'à 20 ans. Je vous dirai, encore, que mes **idées noires,** mes angoisses et mes bouffées de chaleur se **sont envolées,** et que j'ai repris goût à la vie... Merci à vous pour tout cela ; vous m'avez sauvée d'une fin lamentable...

...Je comprends plus je lis vos livres, la raison des maladies et en particulier de mon **ulcère**, et **déplore la stupidité des soins habituels.** Je voudrais que tout le monde vous lise et vous entende. Bien des malheurs seraient évités ! Encore une fois, je vous remercie de vos bons conseils ; et suivrai vos règles de vie jusqu'à la fin de mon existence... »

3. **Lettre de M. J... D... (Charente).**
   Sujet de 40 ans, gros tronc variqueux de la saphène jambière gauche — travail debout, grande fatigue à la marche.

« ... Je ne sais pas si vous vous souvenez de moi. Je suis le monsieur d'Angoulème qui, lors de votre conférence vous a posé de nombreuses questions sur les **varices** ; et qui, après avoir été opéré, a vu récidiver **le mal...**

Vous m'aviez conseillé de porter un **bas élastique** et d'en changer deux à trois fois par jour après les avoir trempé dans **l'eau froide...** Vous m'aviez conseillé également un **régime** et des **douches chaudes** (très chaudes) sur ma jambe, avec **eau froide pour terminer.** Cela, matin et soir. Je vous ai écouté. J'ai supprimé de mon alimentation **alcool, vin** et **viande,** tout en faisant une **journée de monodiète aux fruits** par semaine. Etant constipé, vous m'aviez dit de faire des **douches rectales** matin et soir ; ce que j'ai fait sans trop de dificultés. Ma femme a même suivi mon exemple, et elle s'en trouve très bien... Voilà un an, environ, que je m'occupe ainsi de moi suivant vos instructions ; et je dois vous dire franchement que les résultats sont excellents. Les nœuds variqueux sont devenus **incolores** et **souples.** Plus aucune douleur à la marche, ou à la **course.** La station debout ne m'est plus aucunement pénible, moi qui envisageai d'abandonner mon travail ! Même à la pression manuelle, ma jambe ne me fait aucun mal.

J'appréhende seulement le moment où il me faudra ne plus mettre **mes bas élastique.** Vous m'aviez dit que cela devrait se faire un jour. Il me semble que le moment est venu... »

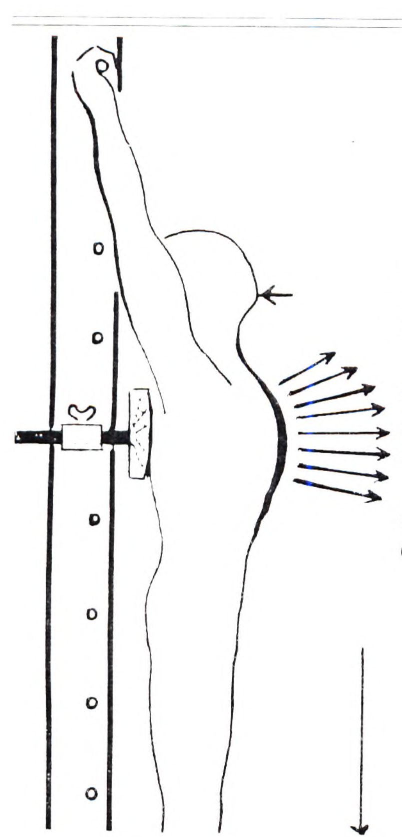
4. **Lettre de Mme O... B... (Marseille).**
   Sujet de 55 ans, ulcère variqueux très profond et très ancien (plus de 10 ans). Douleurs vives la nuit, eczéma étendu à toute la jambe — abus de médicaments — moral très bas.

« ... Voilà trois mois qu e je suis votre méthode, suivant les conseils entendus lors de votre conférence de Toulon... J'étais sceptique au début, mais je souffrais tant que j'ai commencé les soins. Je dois vous dire que l'amélioration s'est manifestée après quelques semaines. Je n'en croyais pas mes yeux. Mon eczéma, que je nettoyais à l'**éther,** ne me taquine presque plus ; **le bienfait des douches chaudes à la tolérance est difficile à dire** (soulagement et repousse des chairs, nettoyage de la plaie)... C'est merveilleux.

... Les cataplasmes de miel apportent pour la nuit un soulagement miraculeux. Le seul ennui est que la peau reste **noire.** J'espère qu'elle deviendra normale plus tard. Le trou est presque bouché après si longtemps d'erreurs. Je crois que dans moins de six mois, je serai complètement guérie de mon ulcère... Cher Monsieur, je vous dois tout parce que j'étais désespérée. Il est regrettable que vous ne fassiez pas de consultation parce que je vous aurais envoyé beaucoup de monde. Mais suivant vos paroles, je les conseille au mieux. Je vous tiendrai au courant des résultats dans quelques mois.

Avec mes remerciements...

N.B. — Ces lettres sont extraites de notre **livre d'or.** Elles ne sont citées qu'à titre d'illustration pour apporter la preuve individuellement de l'efficacité de notre méthode. Nous ne soignons personne, mais donnons des conseils généraux à tous à l'occasion de nos conférences publiques. Les personnes intéressées peuvent demander à nos bureaux nos cycles de conférences.



La **gymnastique respiratoire** est un des meilleurs moyens pour activer la circulation de retour et lutter contre les varices.

La **gymnastique diaphragmatique et la dilatation thoracique** en suspensions (dessin ci-contre) restent les modes les plus intéressants.

N'importe qui, avec un peu d'entrainement, peut s'adonner à ces deux formes de gymnastique.

• COMMENT COMPRENDRE LES ANALYSES FAITES EN LABORATOIRES (à propos de votre santé) :

EXAMEN DU SANG	Normes
a) **Numération globulaire**	
— Hémoglobine (en g pour 100 ml)	14
— Hématies (G. R.) par mm3	**5 millions**
— Leucocytes (G. B.) par mm3	5 000
— Hematocrite (en %)	45 %
— Valeur globulaire	**1**
— Valeur globulaire moyenne (en micron 3)	90
— T. G. M. (taux glob. moyen en **Hbg**)	30
b) **Formule leucocytaire** (pour 100 leucocytes)	
— Polynucléaires neutrophiles	65
— Polynucléaires éosinophiles	2
— Polynucléaires basophiles	1
— Lymphocytes	15
— Mononucléaires (moyens)	10
— Monolytes	7
c) **Plaquettes sanguines** (par mm3)	250 000
d) **Taux de réticulocytes**	inf. à 1,5 %
e) **Vitesse de sédimentation**	
— après 1 heure	4
— après 2 heures	10
— en 24 heures	55

Substances étrangères au sang :

— Urée (en gramme par litre)	0,25
— **Glycémie** (sucre) en g par litre	**1**
— **Cholestérol total** (en g litre)	2
— **Calcium** (en mg par litre)	100
— **Magnésium** (en mg par litre)	20

Ouvrages du Biologiste
P.V MARCHESSEAU

NATUROPATHIE ORIGINELLE
- Hygiène Vitale -
Art de prévenir les maladies ou de provoquer l'auto-guérison

N° 1 Qu'est-ce que la naturopathie ?
N° 2 La santé sans médicament.
N° 3 Les 3 cures de la naturopathie.
N° 4 Lire la santé dans la forme du corps.
N° 5 Faut-il vacciner ?
~~N° 6 Culture physique de la femme~~
N° 7 Le tube digestif.
N° 8 Maladies du cœur et des vaisseaux.
N° 9 Le rhumatisme articulaire.
N°10 Jésus-Christ naturopathe.
N°11 Maladies des poumons.
N°12 Cancer et alimentation.
N°13 & 14 Les aliments biologiques humains.
N°15 Nourrisson et nutrition.
N°16 Le jeûne en naturopathie.
N°17 Les maladies nerveuses.
N°18 La colonne vertébrale.
N°19 La peau.
N°20 La mémoire.
N°21 Les reins.
~~N°22 La sexologie~~.
~~N°23 Les paralysies motrices~~.
~~N°24 Les allergies~~.
N°25 Menus et recettes.
~~N°26 Les méthodes de contraception et le problème de l'avortement~~.
~~N°27 Nouveautés en iridologie~~
~~N°28 L'éducation des enfants~~.
N°29 Les maladies infantiles.
~~N°30 L'internationale des vivants~~.
N°31 Le pancréas.
N°32 Foie et vésicule biliaire.
~~N°33 Les maladies psychosomatique~~.
~~N°34 Les dents~~.
N°35 Les cures de sudation.
N°36 Traité de longévité.
N°37 La bible des fatigués, surmenés, épuisés.
~~N°38/39 L'histoire inconnue des hommes~~.
N°40 Misère et mystère de l'intestin.
N°41 La constipation vaincue.
N°42 L'arthritisme.
~~N°43 Musculation, culture physique de l'homme.~~
~~N°44 Les plantes en naturopathie.~~
~~N°45/48 Premiers troubles, premiers secours~~.
N°46 Troubles circulatoires.
N°47 Yoga occidental.
N°49 Magnétisme et guérison.
N°50 (Tome I & II) Aux sources de la vie
N°51 Les Glandes Endocrines
~~N°52/53 Neuro-pédagogie~~
~~N°54 Le soleil~~
~~N°55 Mieux vaut vivre hors des règles que de mourir dans les règles~~.
~~N°56 La sympathicothérapie ou touches nasales~~.
N°57 La dépression nerveuse.
~~N°58/59/60 La discothérapie~~.
N°61 La pensée qui guérit.
~~N°63 & 64 Initiation à l'astrologie médicale~~.
N°65 Cellulite et obésité.
N°66 & 67 Notions Inédites de Naturopathie
N°68 Le cholestérol.
N°69 l'hypertension.
N°70 Vaincre le cancer.
N°71 L'insomnie.
~~N°72 Hygiène de l'oeil.~~
~~N°73 Psychologie de la femme enceinte~~.
~~N°74 Maladies hivernales~~.
~~N°75 & 76 La réincarnation~~.
N°77 La spasmophilie.
N°78 Morpho-psychologie.
N°79 L'aura.
~~N°80 Maladies génitales Homme et Femme.~~

CONDITIONS DE VENTE :

Prix du livret : **6,86 Eu.** + **Frais de port** en vigueur soit :
Pour 1 livret : 1,83 Eu.. - de 2 à 4 livrets : 3,81 Eu. - de 5 à 8 livrets : 6,10 Eu.
Disponibles auprès de : **"SPIRVIE-NATURA" Pôneuf 86600 St SAUVANT**
Tél. 05.49.59.72.60 - Fax : 05.49.18.06.35